

Q&Q

Queens of Quantum

KİŞİSEL GELİŞİM AKADEMİSİ

KUANTUM BİLGİ ve TEKNİKLER KİTABI

*KUANTUM

*BİLİNÇALTI

*KUANTUM TEKNİKLERİ

KUANTUMUN KRALİÇELERİ YAYINLARI 2021

BİLİNÇALTI

Kişinin yaşamını yöneten ana merkez, kişinin inançlarının oluşturulduğu yer olan, bilinçaltıdır.

Kişi, ancak bilinçaltının izin verdiği ve yönlendirdiği sonuçlara ulaşabilir. Bilinç, kişinin bir şeyi kabul etme sürecinde devreye girer. Bilincin gücü yüksektir ama bilinçaltı ile kıyaslandığında ancak sınırlı bir güçtür.

Bilinçaltı kişiye bilinçaltında kodlanmış inanç sistemiyle uyumlu olayları deneyimletir, yaşadığımız sonuçları belirler. Örneğin, "Hayat zor" şeklinde bir inanç sistemine sahip olan bir birey, bilinçaltının bu kodlaması sebebiyle hayatı hep zor yaşar. Ama bilinçli olarak bunun farkında olmadığı için, "Hayatımın bu kadar zor olmasını istemiyorum" diyebilir, şikayet edebilir. Ne var ki,

yaşamımızdaki deneyimler bilinçaltına kodlanmış inanç sistemlerinin hayata yansıtılmasından ibarettir ve biz "Hayat zor" dedikçe ve bu kodlamayla yaşadıkça hayat hep zor olacaktır.

Bilinç ile bunun nasıl olduğunu anlayamasak da. Görülüyor ki, bilinçaltı hayatı nasıl deneyimleyeceğimizi yönettiği için hepimiz için çok kritik bir öneme sahiptir.

Bu sebeple, yaşamımızı bilinç seviyesinde değiştirmeye çabalamak ve şunu yapmalıyım, bunu yapmalıyım şeklinde bir yaklaşım yerine; bilinçaltında kayıtlı olan inanç sistemlerini tespit edip, onları değiştirip dönüştürmek ve yeni inanç sistemleriyle değiştirmek, yenilemek gereklidir.

Mikro dünyada kesinlik yok ve olasılıklar vardır.

Madde yani tanecik bazen dalga karakterine bazen de tanecik karakterine bürünür.

BİLİNÇALTINIZA MESAJ GÖNDERME

Yaşamınızda hemen şimdi yoğunlaşmak istediğiniz birkaç ana hedefi belirlemekle başlayın. Örneğin, daha hızlı öğrenmeyi ya da sigarayı bırakmayı isteyebilirsiniz. Bu hedefi, "Ben hızla öğrenirim" ya da "Sigarayı bırakmaya hazırım" gibi, basit, kısa ve olumlu bir onaylama cümlesi şeklinde yazın.

Şimdi, onaylama cümlenizi, beyaz bir kartonun üzerine açıkça ve kalın siyah keçe kalemle yazın. Üç ya da daha fazla kart hazırlayın. Her birinde ana temanıza odaklanan onaylama cümleleri olsun. Bunları bir elektrik feneriyle birlikte yatağınızın kenarında saklayın.

Sırada asosyal kısım var.

Zihninizin kabul etme kapasitesinin yüksek olduğu anı yakalayacağız; bilinçaltınıza girişi sağlayan kapının sonuna dek açık olduğu gece

yarısında zihninizi uyandıracağız.

Çalar saatinizi sabah 3’e kurun. Sonra her zamanki gibi uyuyun. Zili duyar duymaz, alarmı kapatın ve neredeyse içgüdüsel bir şekilde, onaylama cümlelerinin bulunduğu kartonları ve elektrik fenerinizi alın. Oda zifiri karanlık olmalı.

Daha sonra, feneri her bir kartona doğru defalarca yakıp söndürün. Bunu yaparken, kartonlara bakın. Sözcükleri bilinçli olarak seçmeye çalışmayın. Bu bilinçaltı mesajlar, bilinçaltınız içindir.

İşiniz bitince, basitçe feneri söndürün; kartonları yere bırakın ve uyumaya devam edin. Uykuya dalmak, yalnızca iki dakikanızı alacaktır. Emin olun, derin ve huzurlu bir uyku uyuyacaksınız.

Bu kadar. Biraz önce bilinçaltınıza bir dizi bilinçaltı mesaj gönderdiniz.

BİLİNÇALTI DİRENÇLER

Bilinçaltı dirençlerin farkında olmanın bir yolu,hayatınızda nelerin sürekli tekrar ettiğini gözlemlemektir..Eğer bir durumla bir deneyimle sıkça karşılaşıyorsanız orada bilinçaltının otomatik seçimi vardır..Örneğin çok geçmişten gelen bir suçlanma korkunuz varsa..sürekli sonuçta suçlanacağınız deneyimleri kendinize çekersiniz..Birileri sizi sürekli eleştiriyorsa “ değersizlik” duygunuz mevcuttur..

Bilinçaltı inançlarımız ile bilinçli inançlarımız aynı olmadığı sürece evrene bizden iki zıt mesaj yayılır ve istediklerimiz gerçekleşmez..bu nedenle bilinçaltımızda ne olduğunu bilmek çok ama çok önemlidir.

BİLİNÇ VE BİLİNÇALTI

Size bir sır vereyim. Aslında bu sır değil bilakis keşfedilmeyi bekleyen hazine gibidir.İnanç yasası evrenseldir. Kuralını 'Yaratan' koymuştur.
Bu kural şudur: İnanmak kabul etmektir. İnanmak bir şeyin varlığını kabul etmektir; her neye inanırsan. İnanmanın sınırlarını belirleyen akıldır. Ölçüleri koyan odur.
Fiziki bir dünyada yaşıyoruz; her şey belirli bir nizama, kurala göre hareket etmektedir. Fizik kurallarında bir temel vardır: Hareket kuvvetten doğar. Topa tekme attığımızda, top kuvvet kazanır ve hareket eder. Burada kuvveti veren tekmedir.
Su bulunduğu kabın şeklini alır buda bir kuraldır. Bunların ispatı vardır. Gözle görürsün şahit olursun. Bunlardan şüphe duyulmaz, kabul edilir. Bazı hareketlerin ise kuvveti gözükmez.
İnsanda inanmanın sınırlarını belirleyen yer akıldır; merkezi beyindir. Burası süzgeç gibidir; inanma süreci, kabul etme ve inancı etiketleme burada yapılır. Bu inançların sonuçlarını karşımıza çıkaran yer ise gönüldür. Burada bilim adamları şu terimleri kullanır: Bilinç ve bilinçaltı. Bilinç, iradenin inancı akıl süzgecinden geçirdiği yerdir.Bilinçaltı ise bu inançların yani kabul ettiğimiz gerçeklerin deposudur veya gerçeğe dönüştüğü yerdir. Bu depoda inançlardan oluşan ürünler vardır. Örnek verirsek; bilinç çiftçi, inançlar tohum; bilinçaltı ise tarla gibidir. Ne ekersen onu biçersin.

Gelelim esas konuya. Siz bilinçaltına bir inancı göndermeyi başarırsanız, bu inancı bilinçaltı hemen işleme sokar ve sorgusuz sualsiz hayatınıza yansıtır. Mesela en basitinden,akşam yatarken "Ben sabah tam yedi de kalkacağım" derseniz ve şüphe duymadan yatarsanız sabah tam yedi de uyandığınızı göreceksiniz. Burada yedide kalkacağınıza emin olduğunuz için, bu inancı kabul ettiğiniz için, bilinçaltı sizin bu emrinizi sorgulamadan hayata geçirir.
Çok daha zor hayata geçecek gibi duran inançları da bilinçaltı hayata geçirir. Bilinçaltı için zorluk yada kolaylık yoktur. Kötü yada iyi yoktur. O neyi gönderirseniz onu kabul eder ve sorgulamaz.
Bir ev satacağınızı ve müşteri aradığınızı farz etsek; eğer bu evi satacağınıza dair güçlü bir inancı şüphe duymadan bilinçaltınıza yollarsanız, bu evi satacağınızdan emin olabilirsiniz.
Bilinçaltına bir inancı nasıl yollarız?
Bu sizin inanma becerinize bağlıdır. Dediğim gibi maksat inanabilmektir. İnançlara "nasıl" kılıfı geçirirseniz işiniz zordur. Emin olun bilinçaltı "nasılların" üstesinden gelir. Eğer yeterince inanmayı başarabilirseniz, mucize diye adlandırılan şeylere bile tanık olabilirsiniz.
Hastalığa yakalansanız ve bu hastalıktan kurtulmak için sağlıklı olduğunuza dair güçlü inancı bilinçaltına yollarsanız, emin olun hastalık uçup gidiverir.
Her şeyin bir zamanı vardır.İnandığınız şeyinde bir oluşma, gerçekleşme zamanı vardır.
Vücuttaki yaranın bile bir iyileşme zamanı vardır.Yani hayata geçecek inançlar, zamanı geldiğinde gerçekleşir.
Şimdi siz bana derseniz ki, bana otobüs çarptığında ölmeyeceğim diye bir inancım olsa; ölmeyecek miyim deseniz, bende size derim ki "Sizin bu

inancınızda gerçekten bir samimiyet var mı? Buna gerçekten inanmayı başardınız mı?" Çünkü Akıl burada devreye girer sizin otobüsün altında kalacağınızı ısrarla söyler. Buna inanmazsınız.
Veya siz bana derseniz "Ben suyun üstünde yürüyeceğim, buna inanıyorum" deseniz ne kadar yürümeye çalışsanız da batacaksınız; neden? Çünkü fizik kurallarına olan inancınız o kadar güçlüdür ki, bu yapmaya çalıştığınız şeyi yapamazsınız. Burada bilinçaltı fizik kurallarının hepsini kullanır ve sizin inancınız ne kadar kuvvetli ise, o kadar fizik kurallarını zorlar. Yeterince inanmayı başarabilirseniz size imkânsız gibi gelen mucizeler bile hayatınıza girebilir.
Eğer bir inanca inanmak istiyorsanız ve inanmakta başarısız oluyorsanız; o inanca inanmayı isteyin; inanmayı isteyin. "İnanmak istiyorum" diye bilinçaltına devamlı tekrar ederek mesajlar yollayın. Burada güven devreye giriyor. Güvenin.
Bir inancı bilinçaltına yollamanın en güzel yolu tekrar etmek ve şüphe duymamaktır.Akşam uyumadan hemen önce ve sabah kalktığınızda en az birkaç defa tekrar edin.
İnançlarınıza –ecek,-acak gibi zaman eklerini koymayın yani "Yapacağım, inanacağım" gibi kelimeler değil de, şimdiki zaman veya geniş zaman ekleri ile cümleler kurun. Mesela "Yapıyorum", "Yaptım, sahibim" gibi.
Korku ve şüphe duyduğunuz anda, bu inancı tekrar edin ve asla "nasıl" diye düşünmeyin; siz sadece o istediğiniz şeye, şu an sahip olduğunuza inanın; fakat kasmadan, zorlamadan, kaygı duymadan. Beklenti içine de girmeyin; çünkü beklentinin içinde de, bir korku şüphe vardır. Sadece emin olun ve zamana bırakın. Bu arada siz, tabii ki bu inancın kulplarına, yani gerekli vasıta ve şartlara riayet etmelisiniz.

Bilinçaltı bütün evrenle bağlantı halindedir ve inancınızı desteleyecek her türlü vasıtayı arar.Farz edelim; siz bir eş arıyorsunuz ve eşinizin özelliklerini belirleyip o eşe kavuşacağınıza inanmışsınız ve bundan hiç şüphe duymuyorsunuz. Bu eşi bilinçaltı sizin karşınıza çıkartmak için bütün evrenle bağlantıya geçer. Her yere frekanslar yollar ve aradığınız eş profiline uyan adayları sizin karşınıza tek tek çıkarır. Sizi dürtü, istek, rüya veya size kısmet ya da fırsat gibi, aniden gelen şeylerle hedefe götürür.İster inanın ister inanmayın…

BİLİNÇALTININ YASASI

Evren, yasalarla yönetilir. Başarı yasa ile yönetilir. Sizin bilinçaltınız da yasa ile yönetilir. Bilinçaltımızın yasası inanç yasasıdır. Birçok kendine yardım kitabı ve motivasyon hocaları, inancın gücünden bahseder.

Ortaya koydukları genel mesaj, Napolyon Hill'in söylediği gibidir... "Aklınız neyi kabul edip inanıyorsa, onu gerçekleştirebilir." Aklınızın inandığı her şeyi gerçekleştirebileceği doğru mudur yoksa motivasyonel bir yalan mıdır? Bu benim bir kendine yardım kitabını okuduktan ve başarı seminerlerine katıldıktan sonra kendime sorduğum soruydu. Kendime ayrıca "Eğer ben şanssız doğduysam...", "Başarılı olmak kaderimde yoksa..." gibi soruları da sordum.

İnanç kavramım, Dr. Joe Vitale'nin Ruhsal Pazarlama adlı kitabını okuyunca değişti. Aslında "Aklımız, neyi kavrayıp inanıyorsa, onu gerçekleştirebilir" yerine "Bilinçli aklınızın kavrayıp, bilinçaltınızın inandığı gerçekleşir" demek gerekir. Bu, sizin bilinçaltınızın gücüdür.

İşte bunun sebebi: Bilinçaltımız, mıknatıs gibidir. Kendi inançlarını yansıtan şeyleri çeker. Açıkçası, bilinçaltımızda belli bir inanç varsa,

bilinçaltımız bu inanca uygun titreşimler yaratır ve bunu yansıtan veya buna uyan olayları ve insanları kendine çeker. Buna Evrensel Titreşim ve Çekim Yasası denir. Siz inansanız da, inanmasanız da, nasıl yerçekimi yasası varsa bu yasa da vardır. Bu yasa, sizi inansanız da inanmasanız da etkiler.

Eğer bilinçaltınız, yaşamınızın zor geçeceğine inanırsa, gerçekten yaşamınız zor olacaktır. Karşılaşacağınız olaylar ve insanlar hayatımızı zorlaştıracaktır. Eğer bilinçaltımız paranın zor kazanılacağına inanırsa, para zor kazanılacaktır. Para kazanmakta zorluk çekiyorsanız, bilin ki bilinçaltınız paranın kolay kazanılmadığına inandığı içindir. Karşınıza çıkan fırsatlar para kazanmak için insanüstü çaba göstermeniz gerekenler olacaktır.

Yukarıdaki paragrafı başka sözcüklerle anlatayım: Yaşamınız zorsa, bunun sebebi bilinçaltınızın yaşamın zor olduğuna inanmasıdır. Para kazanmakta zorluk çekiyorsanız, sebebi bilinçaltınızın paranın zor kazanılacağına olan inancıdır.

Zor geçen yaşamınız veya maddi durumunuzla ilgili başka hiçbir kimseyi suçlamanıza gerek ve neden yoktur.

Burada anlatmaya çalıştığım şudur: "Sizin gerçeklerinizi sizin bilinçaltınız yaratır". Hayatta başarılı olabilmesi için, kişinin tamamen ve adamakıllı anlaması gereken en önemli deyiştir.

Biz, bilincimizin gücünü bir fikri kavramak için, bilinçaltımızın gücünü ise sonuca ulaşmak için kullanırız. Birçok kişi, bunun tersini yapar. Bilinçlerini neticeye ulaşmak için kullanırlar, bu da genellikle stres ve endişe yaratır. Bu bilinç gücümüzle, bilinçaltı gücümüzü kullanımdaki farktır.

Şimdi bilinçaltımızın ne olduğuyla ilgili bir benzetme vereyim. Bilinçaltınız bilgisayarınızın hard diski gibidir. Ekranda gördüğünüz ise, sizin gerçeğiniz veya yaşantınızdır.

Ekrandaki bilginin nereden geldiğini kendinize sorun. Hard diskten gelmesi gerekir değil mi? Eğer bilgisayar ekranı, sizin gerçeğinizi gösteriyorsa, bu nereden geliyor? Bu benzetmeye göre sizin bilinçaltınızdan!

Söylemek istediğim, sizin gerçeğiniz veya deneyimlemekte olduğunuz yaşam, bilinçaltınızdaki inançlarınızın bir yansımadır. Birçok insan sıkça iş değiştirmelerine rağmen, nereye giderlerse gitsinler aynı sorunlarla karşılaştıklarının farkına varırlar. Anlamadıkları ise, dışsal şartları değiştirmek yerine, içinizdeki inançları değiştirmek gerektiğidir. İnançlarını değiştirince, yeni insanlar ve yeni işlere çekim hissedecekler; dünyaları da bilinçaltındaki inançlarının değişimine paralel olacaktır.

Seminerlerime katılanlara inançların gerçekleri yarattığını söylediğim zaman, aldığım olumsuz tepkiler "İçinde bulunduğum gerçekliğe inanmıyorum, ama neden hala başıma geliyor " şeklinde olur.

Anlamamız gereken şudur; sizin gerçeğinizi yaratan inancın ne olduğuna siz karar veremezsiniz, bilinçaltınız verir. Birkaç kitap okuyunca hayatınızın bolluk içinde olduğuna inanmaya başlayabilirsiniz. Ama bilinçaltınız ikna olmamış olabilir.

Peki, bilinçaltınızın neye inandığını nasıl bileceksiniz?

Cevap oldukça basittir; gerçekliğinize bakın!

Sizin gerçeğiniz hayatınızın aynasıdır; içinizdeki inançları yansıtır. Eğer gerçekliğinizi sürekli olarak, bilinçaltınızdaki inançları, tekrar programlamada kılavuz olarak kullanırsanız, hayatınızın asla aynı kalmayacağını garanti ederim.

BİLİNÇALTINIZ SİZİNLE KONUŞABİLİR Mİ?

Bilinçaltınız sizinle konuşabilir mi? Evet. Sezgileriniz aracılığıyla konuşur.

Bilinçaltınızdan rehberlik veya yardım istediğinizde, belli bir işi yapmak için bir dürtü, bir ilham veya önsezi hissedersiniz.

Cevabı, rüyanızda veya aklınıza birden geliveren bir imge ile görebilirsiniz. Sezgisel olarak, size bir mesaj olduğunu anlarsınız.

İçinizden bir kitap okumak veya biri ile konuşmak geçer, cevapları buralarda bulursunuz.

Bilinçaltından, değişik insanlar değişik seçilmiş veya doğal yöntemlerle mesaj alırlar. Bunların kimi his, kimi görsellik, kimi duyum formundadır.

Bu konularda uzman değilsem de bazı tecrübelerimden bahsedebilirim. Ben, genellikle mesajlarımı, içimin sesinden dışsal olaylarla alırım. Eğer bilinçaltımı programlarsam, rüyalar şeklinde cevaplar da alırım.

Meditasyonun, sizin bilinçaltınızla olan iletişimi geliştirildiğine inanıyorum. Ne kadar fazla meditasyon yaparsanız, sezginiz o kadar gelişir.

Bilinçaltınızdan mesaj almanın yolu şudur: Etrafınızda olup bitenlere duyarlı olun ve kendinize, hislerinize ve içinizin sesine güvenin.

Şu anda sezginin çok özel veya ruhsal olduğunu düşünebilirsiniz. Aslında öyle değildir. Harvard Business Scholl dan Prof. Dr. Isenberg, karar verme teknikleri üzerine, 2 yıllık bir çalışmada, üst kademe yöneticilerinin % 80 inin karmaşık ve insanlarla ilgili kararlarında sezgilerini kullanmayı tercih ettiklerini keşfetti. Başarılı iş adamlarına nasıl karar aldıklarını sorun. Çoğu içgüdülerini söylemişlerdir.

İçgüdü nedir? Sizin sezginizdir.

Sezgi günlük değerlendirme sürecinin bir parçası olmalıdır. Siz onu kullandıkça ve güvendikçe, size daha iyi hizmet edecektir.

BİLİNÇALTI KAYIT SİSTEMİ

1-Doğru – yanlış, ahlaklı – ahlaksız, gerçek – hayal gibi ayrımların farkında değildir. Bilinçaltı bir bilgisayar programı gibidir sadece verilerle ilgilenir Veri hakkında yorum ya da değerlendirme yapmaz.

2- Bilinçaltı genellemeler yapabilir hatta bunu sıklıkla yapar. Örneğin sizinle kavga eden arkadaşınızın adı Ali ise, tüm Ali'lerin kavgacı olduğuna inanabilir.

3- Bilinçaltı anı yaşar, geçmiş yada gelecekten bir şey anlamaz, onun için sadece an vardır.

4- Bilinçaltının duyduğu kelimeyi cümleden bağımsız olarak kayıt edebilme özelliği vardır. Örneğin sigarayı bırakmak istiyorum diyince sadece sigara kelimesini kayıt edebilir, sigara kelimesine tepki verebilir.

Bırakmak ve istiyorum kelimeleri ile sigarayı yan yana getirebileceği gibi, eğer sigara ile ilgili güçlü bir bağlantıları varsa sadece bu kelimeyi de duyabilir.

5- Bilinçaltı değişimden nefret eder, hiç bir şeyin değişmesini istemez. Değiştirmek istediğinizde tepki koyabilir ve sizi değişimden vazgeçirmek için tüm silahlarını kullanabilir.

6- Bilinçaltı rüyalarla kendini düzenler ve sıkışmış enerjileri ortaya çıkartarak kendisini rahatlatır.

7- Bilinçaltı sembollerle konuşur, kelimelerden fazla resimlere tepki gösterir.

8- Bilinçaltı tersten duyabilir ve anlayabilir. Cümleleri tersten duyan bilinç için bunları anlamak çok zordur ama bilinçaltı için çok kolaydır.

9- Bilinçaltı ilk 5 yaşa kadar temel özelliklerini, kayıtlarını tamamlar. Bundan sonra kendi kayıtlarına uygun yeni verileri kabul eder. Diğer verileri girmek için doğru ve ısrarlı çalışmalar yapmak gereklidir.

10- Bilinçaltında çağrışım en önemli etkilerden birisidir. Sürekli bir şeyler ona başka bir şeyleri çağrıştırır bir dosya başka bir dosyayı açmasını sağlar.

11- Bilinçaltı aynı anda bir çok işlemi yapabilir, bir çok veriyi işleyebilir, otomatik olarak bir çok işlevi yerine getirebilir. Kapasitesi çok geniştir.

12- Bilinçaltı kolektif bilinçaltı ile bağlantılıdır, bu nedenle başka insanların bilinçaltından da etkilenir.

13- Bilinçaltının espri anlayışı yoktur, şakadan anlamaz. Söylenen her şeyi gerçek kabul eder.

14- Bilinçaltı duygusal değildir ama duyguların enerjisinden bire bir etkilenir. Kimsenin bilinçaltı merhametli değildir ama merhamet duygusu bilinçaltında bir çok çağrışım yapabilir, bir çok veriyi harekete geçirebilir ve kişinin kararlarını etkiler.

15- Bilinçaltı aynı küçük bir çocuk gibi, ısrarcı ve sabırsızdır. İstediği bir şey hemen olsun ister ve ne olursa olsun ısrara devam eder. Bir davranış kişiye zarar verse bile bunu ısrarla yapabilir çünkü bilinçaltında doğru yanlış, zararlı zararsız gibi kavramlar yoktur, salt istek vardır. Bir çok kişinin kendisine zarar veren ilişkilere, alışkanlıklara ve davranışlara devam etmesinin altında bu dinamik vardır. Eğer bilinçaltını değiştirmek istiyorsanız siz ondan daha fazla ısrarcı olmalısınız.

16- Bilinçaltı asla dinlenmez, uyumaz ve çalışmayı bırakmaz. Kişi yaşadığı sürece işlem yapmaya devam eder.

17- Bilinçaltının abartıcı bir doğası vardır. Özellikle korkuları abartarak kişinin kaygı düzeyini yükseltebilir.

18- Bilinçaltı sürekli tekrarlara karşı duyarlıdır. Bir düşünceyi, duyguyu

yada cümleyi sürekli tekrar ederseniz bunu en sonunda kayıt eder.

19- Bilinçaltı kişinin hissettiği nefret gibi olumsuz duyguları kayıt eder ve bu duyguları uygun bir ortamda ortaya çıkartır. Bilinçaltı için intikamı sever diyemeyiz ama içindeki nefreti açığa çıkartmak için bir yol bulur diyebiliriz.

20- Bilinçaltı ince ayrımlar yapmakta zorlanabilir. Örneğin bilinçaltı için parasını sokakta düşürmek için iflas etmek aynı anlama gelebilir, çünkü ikisinde de para kaybı vardır.

21- Bilinçaltının dili 5 yaşında bir çocuğun dilidir, sade ve açık anlatımlardan anlar. Eğer bilinçaltınıza ben çok zenginim derseniz bunu anlayacaktır ama evrenden gelen zenginlik tüm enerji kanallarıma akıyor, yüksek benliğim aracılığıyla bana ulaşıyor gibi bir şey söylerseniz 5 yaşında bir çocuk bundan ne anlarsa bilinçaltı da ancak o kadarını anlayacaktır.

22- Bilinçaltı kişinin tutumlarını ve davranışlarını direk etkiler. Sahip olduğu kayıtlara göre kişinin tepkiler vermesini ve kararlar almasını yönlendirir. Örneğin bilinçaltında ben başarılı bir insanım kaydı olan bir insan kendisine başarı getirecek işlere otomatik olarak yönlenir, sonu başarılı olacak kararlar verir ve onu başarıya taşıyacak durumları hayatına çeker.

23- Bilinçaltı bütün bu özelliklerinin dışında kendi kayıtlarına uygun olayları gerçekleştirmek için durmadan çalışır. Kendi inançlarını kişinin

hayatına çeker ve inandığı her şeyin gerçek olması için çalışır. Kolektif bilinçaltına ve dolayısı ile kolektif bilince bağlı olduğu için bunu yapması çok kolaydır. Eğer bilinçaltınız fakirliği hak ettiğinize inanıyorsa bunu gerçekten deneyimlemeniz için gerekli şeyleri yapacaktır, buna emin olabilirsiniz.

24- Bilinçaltı bilinçli zihinden emir alır. Burada ya siz bilinçli olarak bilinçaltına emirler verirsiniz ya da bunu bilinçsizce yaparsınız ama mutlaka yaparsınız. Eğer bilinçli bir şekilde emir vermeyi başarırsanız bilinçaltındaki verileri değiştirebilir, yeni veriler girebilir ve bilinçaltınızın sizin istediğiniz hayatı gerçekleştirmesi için çalışabilirsiniz.

25- Bilinçaltı hiç bir şeyden şüphelenmez ve sorgulamaz. Bu nedenle bilinçaltınıza hangi komutları verdiğinize dikkat etmelisiniz.

26- Bilinçaltınızda bir çok kayıt birbiri ile bağlantılıdır. Bir kayıt diğerini etkiler, tetikler açığa çıkartır. Bir çok korku başka bir korku ile bağlantı halindedir. Bu nedenle bilinçaltına bütünsel olarak bakmak gerekir.

27- Bilinç daha fazla tümevarımlı, bilinçaltı ise tümdengelimli düşünme eğilimindedir.

28- Bilinçaltının psişik yetenekleri vardır, gelecekteki bir olayı görebilir, önceden tedbirler alabilir, kişiyi uyarabilir.

29- Bilinçaltı, bilincin dikkat etmediği şeylere daha fazla dikkat eder ve otomatik olarak kayıt eder. Bilincin dikkat ettiği şeyleri ise kayıt etmek

için anlamlı bir çaba ve tekrarlar gereklidir.

30- Bilinçaltının sanatsal yetenekleri vardır, üretim yeteneği çok gelişmiştir ve hayal gücüne sahiptir. Ancak tek sorun hayal ile gerçeği ayırt edememesidir. Eğer kişi kendi hayallerini bilinçli olarak kurmazsa bilinçaltı için bunlar katı bir gerçek olacaktır.

EVRENİN YASALARI

TEKLİK YASASI

Evrende her şey bir ve bütündür. Bizler evrenin enerji alanından kopuk değiliz.Evrendeki tüm enerjilerle bir bütünüz. Bizler var olmuş ve var olacak her şeyle bir ve bütünüz. Hiçbir istek bizim dışımızda değil ,hiçbir amaç bizden uzakta bir yerde değil,hiçbir insan bizden ayrı değil.Eğer kaynağa bağlanabilirsek bir şey istememize gerek yok.O isteğin zaten bizimle olduğunu hatırlamak yeterli

Bu yasaya göre siz değiştiğiniz anda tüm evrenin de değiştiğini anlayacaksınız.
Bu yasayı anladığınızda sizin de tamamlanmış mükemmel bir varlık olduğunuzu anlayacaksınız.Evrende her şey mükemmel bir şekilde işler.Bu bütünün içinde eksik ya da kusurlu olmanız mümkün değildir.

TİTREŞİM YASASI

Çekim yasasını biliyorsunuz.Çekim yasası “ benzer enerjiler birbirini çeker” derken,Titreşim yasası ; “her şey bir müzik notası gibi titreşir ve kendi titreşiminize uygun şeyleri hayatınıza çekersiniz “ der.
İlk bakışta benzer görünseler de aralarında ciddi bir fark vardır.Çekim yasasında istediğiniz bir şeyi hayatınıza çekmek için buna odaklanmak zorundasınız.Ne istediğinizi bilmeli,isteğinize sürekli enerji göndermeli,zihninizi odaklamalı ve pozitif zihin durumunu korumalısınız.
Oysa titreşim yasasında sizin özel bir şey yapmanıza gerek yok.Amaç bir şeyi istemek ve bunu hayatınıza çekmek değildir.Amaç pozitif ,yüksek bir titreşime sahip olmak ve güzel şeyleri hayatınıza otomatik olarak çekmektir.Kendinizi gelebilecek her türlü iyi ve güzel şeylere açmak vardır.
Bazı insanlar istediğim şeyleri hayatıma bir türlü çekemiyorum şeklinde şikayet eder.Çekim yasası işlemiyor diyerek çalışmalarını bırakırlar.Acaba nerede hata yapıyorlardır ?
Nedeni basittir ; Kişi titreşim yasasına göre kendi titreşimine uygun olan şeyleri hayatına çekmektedir.Örneğin sevgilisinin kendisi ile evlenmeyeceğine ya da çok değer vermediğine inanan biri,ne kadar imgeleme yaparsa yapsın titreşim olarak ilk inancını yayacaktır.Bilinçaltında parasızlık ,yoksunluk,kıtlık korkusu olan biri hiçbir şey yapmasa bile bunu kendine çeker.
Bu kişi istediği evi satın almak için istediği kadar uğraşsın,bir yandan titreşim yasası işlemekte ,evi bilinçli olarak hayatına çekmeye çalışırken bilinçsiz olarak borçları da hayatına çekmeye devam eder. Bu durumda

en iyi ihtimalle enerjiler birbirini nötrler. Bazen çok ister ve odaklanırsa evi alır ama borç ödemeye devam eder.
Eğer hayatınızda benzer sorunları yaşamaya devam ediyorsanız , bu titreşim yasası ile ilgilidir.Doğal titreşiminizi sevgi,refah,mutluluk ve sağlığa ayarlarsanız ,iyi ve güzel şeyleri otomatik olarak hayatınıza çekersiniz.
Sizin titreşiminiz değişince etrafınızdaki insanlarda bundan otomatik olarak etkilenir ve titreşimleri yükselir.Değişimi reddedenler ise aranızda bir uyum olmadığı için hayatınızdan çıkarlar.Titreşiminiz değiştiğinde mucizelere hazır olun…Bu şekilde çekim yasasını çok daha başarılı kullanırsınız.

ÇEKİM YASASI

Evrende her şey enerjidir ve her enerji kendine benzeyen diğer enerjileri çeker.bizler bilinçli ya da bilinçsiz olarak sürekli bir şeyleri hayatımıza çekiyoruz.Her neye odaklanıyorsak buna enerji gönderiyor ve bu olasılığı hayatımıza dahil ediyoruz.
Çekim yasası sizin ona inanıp inanmamanızla ilgilenmez.Her zaman işbaşındadır. Bilinçsizce ürettiğimiz düşünceler kendi frekansına uygun insan ve olayları hayatımıza çekiyor.

Bu yasayı iyi anlarsanız istediğiniz şeyi hayatınıza çekmek için bilinçli olarak çalışabilirsiniz.
Zihinsel disiplin elde edeceksiniz.

Bu yasayı iyi kullanmak için ne istediğinizi netleştirin ve sanki istediğiniz olmuş gibi canlı duygular üretin,imgeleme yapın ,istedikleriniz olmuş gibi hissedin..bir pano oluşturun

DENKLİK YASASI

Var olan tüm boyutların eş zamanlı olarak varlıklarını sürdürdüklerini ve hepsinin hareket halinde olduğunu söyler.Fiziksel boyutta olan her şeyin zihinsel ve spritüel boyutta da karşılığı vardır. Her şey aslında olasılıklardan oluşmuştur ve herhangi bir anda olasılıkların hepsi vardır. Evren sonsuz sayıda olasılıklarla doludur ve her biri gerçekleşene kadar hepsi vardır. Olan şey ise insanın farkındalığı ve gözlemidir.İnsan bir olasılığı gördüğü anda onu gerçeğe çevirir. ("Ne biliyoruz ki" filmindeki top sahnesi)
Evrendeki tüm potansiyellerin ,tüm olasılıkların aynı anda var olmasını sağlayan yasa bu yasadır.
Eğer fiziksel boyutta bir araba varsa ,bu arabanın zihinsel karşılığı da vardır. Hatta bu arabanın var olmasını sağlayan bir zihnin üretimidir. Bizlerin zihninde arabanın imgesi bulunur.Bu arabanın spritüel yani ruhsal boyutta da karşılığı vardır.
Bizler fiziksel boyutta yaşıyoruz.ve fiziksel boyutun titreşimi düşüktür.Oysa spritüel boyutun titreşimi çok yüksek ve hızlıdır. İstediğiniz arabanın ruhsal boyutta zaten var olduğunu biliyorsunuz.Şimdi yapmanız gereken bu arabayı fiziksel boyutta tezahür ettirmektir.
Ancak bunun için eyleme geçmeniz ve yüksek titreşimli bir enerjiyi, düşük titreşimli bir enerjiye dönüştürmek için çalışmanız gerekmektedir.
Çekim yasası ne der ?

İstediğiniz şeye odaklanın,zaten olmuş gibi imgeleyin ve bunun gerçekleşeceğine inanın
İşte "denklik yasası" buna bir madde daha ilave eder.
Harekete ,eyleme geçmek !
Sonsuz sayıda olasılığın var olduğu bir evrende bir olasılığı çökertmek için yapılması gereken şeylerden belki de en önemlisi eylemdir.
Denklik yasası ,ruhsal boyuttan bir enerjinin fiziksel boyuta getirilmesi için irade ve eylemin gerekliliği üzerinde durur.
Bu arada eylem yani harekete geçmek, karşınıza çıkan olasılıkları değerlendirmek ve amacınıza ulaşmak için adımlar atmak anlamındadır.

Denklik yasası bize şunu öğretir.
Her şey mümkündür ve aklınıza gelen her olasılık vardır.Hiç bir şey imkansız değildir.
Yaşamınızda yeni bir olasılığı gerçekleştirmek için harekete geçmeyi öğreneceksiniz
Düşüncelerinin kendi gerçekliğini yarattığını net olarak anlayacaksınız
İstediğiniz olasılıklara yoğunlaşmayı öğreneceksiniz.

NEDEN SONUÇ YASASI

Bu yasa "ne ekersen onu biçersin" şeklinde tanımlanan bir yasadır.
Enerji dairesel hareket eder ve evrene gönderdiğiniz her enerji size geri döner.Gönderdiğiniz enerjinin olumlu olumsuz olması da bu süreci değiştirmez.Her düşünce ve duygu özünde bir enerjidir ve evrene gönderdiğiniz her enerji size geri dönecektir.

Ancak her korkumuz ya da her isteğimiz bize dönmez.Çünkü ürettiğimiz bu duygu ve düşüncelerin bir de gücü vardır. Bir şeyden korkmak ama sonrasında bir umut beslemek ,bir şeyi istemek ve sonra vazgeçmek gibi durumlarda enerjiler birbirini etkisiz hale getirir.
Herkesin özgür irade seçimlerine saygı duyun.Zorla değiştirmeye ya da fikrinizi kabul ettirmeye çalışmayın..
Kin ,nefret,öfke son derece tehlikeli ve güçlü duygulardır.Eğer bunlara sahipseniz hayatınıza güzel şeyleri çekmekte zorlanırsınız.
Bu nedenle kendinizi ve başkalarını affetmeniz önemlidir.

GERİ DÖNÜŞ YASASI

Her şeyin size geri döneceğini söyleyen yasadır. Ancak sevgi ile verilen şeyler size 10 kat daha güçlü olarak dönecektir.Sevgiyle ve karşılık beklemeden verdiğiniz takdirde her şey size artarak çoğalarak geri dönecektir.
Verdiğiniz şey para,zaman,ilgi ya da hediye olabilir ne olduğu önemli değildir.Önemli olan koşulsuz ve beklentisiz olarak vermendir.
Sadece yardım etmek ve birisini mutlu etmek gibi bir amaç taşımalısınız.sevgiyle vermelisiniz.O zaman verdiğiniz her şey evrenden size 10 kat olarak geri döner.
Çoğu zaman vermekte zorlanmanızın nedeni ;yoksunluk,kıtlık bilincidir.
Oysa evrende bolluk vardır sevgiyle verin ,sevgiyle size geleceğine inanın.
Para enerjidir. Şu olumlamayı yapın ;

Sevgiyle verdiğim her şey bana katlanarak geri dönüyor.

GÖRECELİLİK YASASI

Evrende her şey şimdiki zamanda vardır.Her şeye anlam veren biziz.İyi kötü ,doğru yanlış yoktur. Bir kişinin lastiğinin patlaması o kişi için kötüdür ama lastikçi için iyidir. Olayların göreceli olduğunu ve olayları olduğu gibi kabul etmenin gerekliliğini söyleyen bir yasadır görelilik yasası. Hırsızlık,zalimlik cinayet vs bunları onaylamıyoruz ama bunları gerçekleştiren de teklik yasası bizim bir parçamızdır. Eğer insanların içinde bu duygular olmasa ,"teklik" içinde bunun olması mümkün değildir.ve hepimizin içindeki acımasızı,zalimi katili şifalandırmamız gerekir.
İnsanları yargılamayın olduğu gibi kabul edin..

DÖNÜŞÜM YASASI

Enerji Sürekli form değiştirir.Görünürde hiçbir şey yok gibidir ancak her madde değişmektedir. Biz herhangi bir düşünceye bilinçli olarak odaklandığımız zaman artık ortada aktif bir enerji vardır.Birisine bilinçli olarak düşüncelerinizi gönderdiğinizde ,enerjiyi diğer kişiye aktif olarak gönderiyorsunuzdur ve pasif olan enerjiyi aktif hale dönüştürüyorsunuzdur.
Bu durumda enerji bizden dalgalar haline evrene yayılır.
Herhangi bir şeyi istediğiniz zaman bu enerji ilk başta pasif bir enerjidir.Ancak biz isteğimize odaklandıkça ,isteğimizi güçlü olarak sürdürdükçe ve dikkatimi istediğimiz şeye verdikçe enerjiyi pasif

durumdan aktif duruma geçirmiş oluruz.Burada önemli olan odaklanmak ve buna devam etmeyi başarmaktır.Aksi halde pasif enerji aktif hale geçmeyecektir.
Bu yasa "titreşim" yasası ile birlikte çalışır.
Olumsuz her bir duyguyu ,inancınızı ,korkunuzu değiştirmeniz bu yasa ile mümkündür.

RİTİM YASASI

Evrensel dönüşüm yasası ,her şeyin döngüler halinde hareket ettiğini söyler.Hiç bir şey aynı kalmaz ,her şey belli bir ritimle salınır.
Halk dilinde ;
her çıkışın bir inişi vardır
Her gece sabaha,her kış bahara gebedir
Denir. Eğer hayatınızda zor bir dönemden geçiyorsanız bu bir süreçtir ve enerjinin salınımı değiştiği zaman bu süreç de bitecektir. Eğer çıkış dönemindeyseniz bunu lehinize kullanabilirsiniz .İniş döneminin altyapısını hazırlayabilirsiniz.
İniş dönemi ; "her iyi bir şeyin arkasından kötü bir şey gelecektir" şeklinde algılanmamalıdır.
Tam aksine içe dönme, kendini yenileme,eksikleri giderme ve yeni bir sürece hazırlanma olarak düşünülmelidir.

Yani birinci döngüde; atılım yapar,hareketlenir
İkinci döngüde içe döner ,eksiklerimizi gözden geçiririz.

Bu kısım önemli ; “”her iyi şeyden sonra ,kötü şey gelir “”önyargısını kırmanız çok önemlidir. Aksi takdirde bu gerçekleşebilir.
Çünkü enerji bir yönden diğerine mutlaka akar.

BİLİNÇALTINI YÖNLENDİRMEK

Bakış açılarımız, dünyayı ve kendimizi değerlendirme kriterlerimiz farklı. Başınıza gelen bir olaya üzülüp hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Bunu bir deneyim olarak görüp yeni öğrenim ve farkındalıklarınıza da odaklanabilirsiniz.

Seçim sizin… Çok gelişmiş bir bilgisayar saniyede 100 milyonun üzerinde işlem yapabiliyor. Bu bilgisayarın 100 sene boyunca yapabileceğini bizim beynimiz 1 dakikada yapabilecek kapasiteye sahip. Peki bu muazzam gücümüzün ne kadar farkındayız? Eğer farkındaysak ne yönde kullanıyoruz? Evimize, kendimize yeni bir eşya alırken onu; kalitesi, fiyatı, işlevselliği gibi belirli kriterler bakımından imtihana tabi tutuyoruz.

Duygularımızın, düşüncelerimizin, davranışlarımızın kaynağı; bizi oluşturan her şeyi kontrol eden beynimiz hakkında neler biliyoruz? Zihnimizi temel olarak bilinç ve bilinçaltı olarak iki kısımda inceleyebiliriz. Bilinçli zihnimiz zihnimizin rasyonel düşünen kısmı.Yani farkında olduğumuz düşüncelerimiz.

Siz bu yazıyı okumaya karar verdiniz. İşte bilinçli zihniniz şu anda çalışıyor. Biraz sonra belki karnınız acıkacak. Tarhana çorbası içmeye karar vereceksiniz. Bu da bilinçli zihninizin bir tercihi.. Yapılan araştırmalara göre zihnimizin bu kısmı 5 ila 9 arası veri alabiliyor. Bilinçaltımızı bir depoya benzetebiliriz. Zihnimizin % 88lik bir kısmını oluşturuyor. Beş duyumuz vasıtasıyla alınan her bilgi, yani bütün

yaşamımız, bir kameraya çekilmiş gibi orada kayıtlı. O uyku da uyumuyor. 24 saat çalışıyor. Nefes alışımızı, kalbimizin atışını, kan dolaşımımızı, sindirim sistemimizi; kısaca size ait olan her şeyi siz düşünmeden sizin için kontrol ediyor.

Bilinçaltı bu kadar gücüne karşın o kadar aptal ki, gerçekle gerçek olmayanı ayırt edemiyor. Yani kör ve sağır. Çünkü ona söylediğiniz her şeyi gerçek gibi algılıyor. İşte biz bunu avantaj olarak kullanabiliriz. Bilinçaltımızı kullanarak hayatımızı değiştirebilir, istediğimiz her şeye kavuşabiliriz. Nereye gittiği belli olmayan bir arabanın kontrolünü elimize alabiliriz.

Hadi arka koltuktan direksiyona geçelim. Arabayı istediğimiz yöne doğru sürelim. 90'lı yılların başında bir bilim dergisi olan Research Qarterly'de yayınlanan çok ilginç bir araştırma var. Bu araştırmada basketbol oynayan öğrenciler üç guruba ayrılıyorlar. İlk gurup basketbol topunu fileye sokabilmek için 20 gün boyunca fiziksel antrenman yapıyor. Ter döküyor. İkinci gurup hiçbir şey yapmıyor,yan gelip yatıyor. Üçüncü gurupsa 20 gün boyunca her gün zihinse antrenman yapıyor. Yani zihinlerinde hayali olarak topu tutuyorlar, paslaşıyorlar, çok güzel atışlar yapıyorlar, terlediklerini hissediyorlar, inanılmaz güzellikte bir maç çıkararak seyircinin alkış seslerini duyuyorlar, maç bitiminde gelen tebrikleri kabul ediyorlar. 20 günün sonunda her gün antrenman yapan ilk gurubun performansında % 24'lük bir artış oluyor. Yan gelip yatan ikinci gurupta, beklenilebileceği gibi, hiçbir değişiklik yok. Zihinsel antrenman yapan üçüncü gurubun performansında da % 23'lük bir artış oluyor. Dikkat edin! Topu ellerine bile değdirmeden hemen hemen ilk grup kadar başarı sağlıyorlar. Yani bilinçaltı beş duyunun etkili bir şekilde

kullanıldığı ve canlı hayallerin kullanıldığı bir senaryonun sürekli tekrarlanmasıyla, aslında henüz gerçekleşmemiş şeyleri gerçekmiş gibi kabul etmeye başlıyor ve beyne bu sinyali gönderiyor. Ne müthiş bir güç öyle değil mi?

Maalesef korkularımız da bu yolla oluşuyor. İnsanoğlunun doğuştan sahip olduğu iki temel korku var. Düşme ve ses korkusu. Kalan bütün korkularımızı süreç içerisinde öğreniyoruz… Nasıl mı? Hepimizin korktuğumuz şeylerle alakalı senaryolarımız var. Bunlar olumsuz görüntüler, sesler ve hisler içeriyorlar. Düşüncelerimiz kendilerini gerçekleştirme kehanetine sahiptirler… Çevremizdekilerin iyi yönlerini görürsek hep iyi insanlar, kötü yönlerini görürsek hep kötü insanlar çıkar karşımıza…

Odaklandığınız şeyler yaşamınızın kalitesini belirler…

BİLİNÇALTINIZI YÖNLENDİREREK MUTLU YAŞAMANIN YÖNTEMLERİ…

Doç. Dr. Kemal Yeşilçimen, korkularımızla karşı karşıya gelmemizin nedeninin sadece kendi bilinçaltınız olduğunu söylüyor.

1- Bizi kötü alışkanlıklarımıza sıkı sıkıya bağlayan dış kaynaklı programların silinmesi için, derin yönetimi, içe dönük konuşma ile bizi bağımlılıktan kurtaracak yeni programlarla aldatmak gerekir. Çünkü beynimizdeki Alaeddin'in lambasında oturan dev, elleri bağlı emrimize hazır bir şekilde beklerken sıklıkla tekrarladığımız cümlelere inanır, onları emir olarak kabul eder.

2- Bilinçaltı, neyin gerçek olduğunu neyin olmadığını bilmez. Ona anlattığınız her şeyi emir olarak algılar ve buna göre hareket eder. Bir nevi aptal kutusudur.

3- Söylenen şeyin doğru veya yanlış, , mantıklı veya mantıksız olduğuna da bakmaz. Ona ne söylerseniz onu yapacaktır. Başka seçeneği yoktur.

4- Bilinçli veya bilinçsiz yaptığımız her seçim bilinçaltına gönderdiğimiz gizli bir emirdir.

5- Bu yöntemde, bilinçaltınıza verdiğiniz emirler ayrıntılı ve kesin olmalıdır. Belirsizlik, çözüm imaları ve beklentiler işe yaramaz. ' Sigarayı kesince kilo alıyorum' tarzındaki söylem yanlış ve eski programdır. Doğrusu ; 'Sigara içmiyorum, kilo da almıyorum.' Hedef veya başarmak istediğimiz sonuç şimdiki zamanda ifade edilmelidir.

6- 'Sigara ve alkol sevmem, gerektiği kadar yerim, bir lokma bile fazla yemem' gibi program cümleleri binlerce kere tekrarlanarak beyne yerleştirilir. Söylediğiniz şeyin gerçek olması gerekmez. Arkanızdan yalancı diyebilirler, hiç önemli değil. Nasıl olmak istiyorsanız önce onu belirleyin, her yere yazın, herkese söyleyin, sürekli tekrarlayın. Hepsi bu, başardınız.

7- Beynimizi bu yöntemle sürekli olarak doldurur ve meşgul edersek, eski programların hayat alanı giderek daralacak ve sonunda yaşama şansı kalmayacaktır. Eski bilgilerin oluşturduğu programlar ve bunların yönetim kurulu üyeleri derin yönetimden kovulacaktır.

8- Bütün alışkanlıklar, daha önce beynimize yerleşen şartlanmanın oluşturduğu programlardır. Eski bir alışkanlığı değiştirmek için, eski program bulunur, silinir ve yerine bizim yararımıza olan en doğrusu yazılır. Sonuçta özgürlük ve bağımsızlığa kavuşur ve kötü alışkanlıklarımızdan kurtuluruz.

BİLİNÇALTI MESAJLAR

ABD Hükümeti, 1974'te onlara TV ve radyo yasağı getirdi. Bir aralar, patlamış mısır satışlarını neredeyse % 60 artırmak amacıyla yaygın bir biçimde kullanılıyorlardı. Bugün ise dünya çapında yayınlanan pek çok "zihinsel" şova konu oluyorlar.

Elbette, bilinçaltı mesajlardan bahsediyorum.

Ne var ki, medyadaki bütün o abartılı reklamlara rağmen, bilinçaltı mesajlar yalnızca bize bir kutu kola daha aldırmak için uğraşan reklam dehaları tarafından kullanılmıyor; yaşamlarımızda ciddi ve kalıcı değişiklikler yaratmak amacıyla da kullanılabiliyor.

Bu kısa makalede, sizinle, bu akşamdan itibaren bilinçaltı mesajların amacınıza hizmet etmesini sağlamak için kullanabileceğiniz bir yöntemi paylaşacağım.

Başlamadan önce kendimize şunu soralım: Bilinçaltı mesajlar tam olarak nedir?

Bilinçaltı kavramı, “bilinç eşiğinin altında” olarak tanımlanır. Bilinçaltı mesaj oluşumu, güçlü bilinçaltına mesaj gönderme eylemini ifade eder. Beynin bu kısmı, bellekten vücut ısısına ve bilincinizin ana özelliklerini belirlemeye kadar her şeyi kontrol eder.

Bilinçaltı mesaj oluşumuyla ilgili en ünlü deney, Dr. James Vicary tarafından yapılmıştır. Vicary, “Patlamış mısır istiyorum” ve “Daha çok kola iç” sözcüklerini, bir grup sinema izleyicisinin önünde yalnızca 100 milisaniye süreyle yakıp söndürmüştür. Bilinç eşiğinin altında olduğundan, aslında kimse mesajları “görmemiştir”; ama patlamış mısır satışları % 57,8, kola satışları ise % 18,1 artmıştır.

ABD Hükümeti, çok geçmeden, reklamlarda bu güçlü öneri tekniğinin kullanımını yasaklamıştır. Ama, bir süre sonra, bu tekniğin harika bir kendi kendine yardım aracı olabileceği fark edilmiştir ve kitleler, birdenbire, kişisel gelişim komutlarını doğrudan bilinçaltına gönderme gücüne sahip olmuşlardır.

Peki nasıl? Bilinçaltı mesajları “gönderebilmenin” başlıca iki yolu vardır. Görsel olarak; örneğin, tanınmış Subliminal Power yazılım aracı ile. Ya da daha az etkili olsa da sesi kullanarak; çoğu kitapevinden satın alabileceğiniz bilinçaltı CD’leri ile.

Bütçeniz azsa, bilinçaltı mesaj oluşumunun gücünden faydalanmanızı sağlamaya başlamanın çok daha hesaplı bir yolu var.

Şöyle. Yaşamınızda hemen şimdi yoğunlaşmak istediğiniz birkaç ana

hedefi belirlemekle başlayın. Örneğin, daha hızlı öğrenmeyi ya da sigarayı bırakmayı isteyebilirsiniz. Bu hedefi, "Ben hızla öğrenirim" ya da "Sigarayı bırakmaya hazırım" gibi, basit, kısa ve olumlu bir onaylama cümlesi şeklinde yazın.

Şimdi, onaylama cümlenizi, beyaz bir kartonun üzerine açıkça ve kalın siyah keçe kalemle yazın. Üç ya da daha fazla kart hazırlayın. Her birinde ana temanıza odaklanan onaylama cümleleri olsun. Bunları bir elektrik feneriyle birlikte yatağınızın kenarında saklayın.

Sırada asosyal kısım var.

Zihninizin kabul etme kapasitesinin yüksek olduğu anı yakalayacağız; bilinçaltınıza girişi sağlayan kapının sonuna dek açık olduğu gece yarısında zihninizi uyandıracağız.

Çalar saatinizi sabah 3'e kurun. Sonra her zamanki gibi uyuyun. Zili duyar duymaz, alarmı kapatın ve neredeyse içgüdüsel bir şekilde, onaylama cümlelerinin bulunduğu kartonları ve elektrik fenerinizi alın. Oda zifiri karanlık olmalı.

Daha sonra, feneri her bir kartona doğru defalarca yakıp söndürün. Bunu yaparken, kartonlara bakın. Sözcükleri bilinçli olarak seçmeye çalışmayın. Bu bilinçaltı mesajlar, bilinçaltınız içindir.

İşiniz bitince, basitçe feneri söndürün; kartonları yere bırakın ve uyumaya devam edin. Uykuya dalmak, yalnızca iki dakikanızı alacaktır.

Emin olun, derin ve huzurlu bir uyku uyuyacaksınız.

Bu kadar. Biraz önce bilinçaltınıza bir dizi bilinçaltı mesaj gönderdiniz. Sırada heyecanlı bir şey var.

Pek çok kişi, bu tekniği birkaç gece kullandıktan sonra, hedeflerine ulaşmada yardımcı olan ya da kararlarını etkileyen, sorun çözücü rüyalar gördüklerini belirtmişlerdir. Yalnızca bir hafta sonra ve neredeyse tüm katılımcılar, ana hedeflerine doğru önemli bir adım attıklarını fark ederler. Öğrenim hızları ciddi oranda artar. Nikotin bağımlılıkları yarı yarıya azalır. Değişim, içten olmaktadır.

Bu, çok basit bir sistemdir; ama gayet güçlüdür ve ne yazık ki çok az kullanılır.

Garip bir şekilde, bu makaleyi okuyan çoğu insan, bu basit deneyi yapmayacaktır. Buna inanmazlar. İşe yaramayacağını düşünürler.

Ne var ki, Tiger Woods, Steven Spielberg, hatta ABD Hükümeti bile bilinçaltı mesajların gücünü bilmektedirler.

Bilmiyorsanız, belki de onlara yetişmenin zamanı gelmiştir…

BİLİNÇALTI OLUMLAMALARI

Değersizlik duygusu

Ben çok değerli bir insanım ve kendi değerimi biliyorum

Başarsızlık duygusu

Ben başarılı bir insanım ve tüm başarılarım için kendimi kutluyorum.

Yetersizlik duygusu

Her durumda yeterli olduğumu biliyorum ve her zaman kendime yetiyorum

Sevilmeme duygusu

Kendimi seviyorum ,sevilmeyi hak ediyorum ve bana gelen sevgiyi mutlulukla kabul ediyorum

Terk edilme korkusu

Her zaman sevdiğim insanların yanımda olacağını biliyorum

Güvensizlik duygusu

Kendime tamamen güveniyorum ve bana güvenen insanları hayatıma çekiyorum

Gelecek korkusu

Hayatın akışına güveniyorum ve bana gelen güzel şeyleri sevgiyle kabul ediyorum

Onaylanmama korkusu

Kendimi onaylıyorum ve bu benim için tamamen yeterli

Suçluluk duygusu

Kendimi ve hayatıma giren herkesi affediyorum.Geçmişimi sevgiyle arkamda bırakıyorum.

İhanete uğrama korkusu

Ben dürüst bir insanım bu yüzden dürüst insanları hayatıma çekiyorum

Esir olma bağlanma korkusu

Sevdiğim insanla birlikte özgür olduğumu biliyorum

Hata yapma korkusu

Her zaman en doğru kararı veriyorum ve her şey benim hayrıma oluyor

Arınmak istiyorsanız affetmek zorundasınız.

Affetmek arınmaktır,geçmişin acılarından kurtulmaktır.Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek ve sevmektir.Hayatınıza iyi ve güzel şeyler çekmek için mıknatıstır.

Kendini sevmeyen kimseyi sevemez

Kendini sevmeyen kimseyi sevemez.Kimseyi sevemeyeni evren hiç sevmez.

Ben bu konu ile ilgili çok çalıştım aynada evde..defalarca kendime "seni seviyorum" dedim. Sonra aklıma geçmişte beni üzen bir hatam geldi .Kendimi "kendimi suçlarken buldum."

Anladım ki bu konuda kendimi affetmemişim.

"Bu hatayı kardeşim yapsaydı ve beni çok üzseydi onu affeder miydim " diye sordum.

Kesinlikle evet .Çünkü onu çok seviyordum.

Ama peki neden kendimi affedememiştim..Fark ettim ki kendimi hala yeterince sevmiyordum.

Sonra aynanın karşısına geçtim.Kendime bir süre baktım,yüzümü inceledim.bedenimi,gözlerimi..

Sonra gözlerimi kapattım 5 yaşındaki beni imgeledim..Bir de ona baktım..masumiyetine çocuk gözlerine ..

Tekrar gözlerimi açtım ,ağlayarak kendime şu kelimeleri haykırdım.

Her şeye rağmen seni çok seviyorum.

Tüm hatalarına,tüm saçmalıklarına,tüm korkularına rağmen seni koşulsuz seviyorum.

O anda kalp çakram açıldı sanıyorum ve kendimi sevmenin doğasını anladım.

Bu konuda çok çalışın..sayfalarca "kendimi seviyorum" yazın.

Ayna önünde çalışın..Aynaya her baktığınızda kendinizi sevdiğinizi tekrarlayın.

Mevcut duruma değil,olasılıklara odaklanın

Ne istemediğinize değil,ne istediğinize odaklanın.Eğer mevcut durumun sorunlarına odaklanırsanız bunları gözlemler ve bu sorunların olduğu evren modelini gerçeklik haline getirirsiniz.
Oysa olasılıklara odaklanırsanız yeni ihtimallerin,olanakların evrenine bir kuantum sıçraması yaparsınız.

Soru : Eğer gelecekte sizi çok harika ,çok güzel şeylerin beklediğini bilseydiniz ,desteklendiğinize korunduğunuza inansaydınız ,şu anda kendinizi nasıl hissederdiniz ?

Harika !..
O halde buna inanmaya şimdiden başlayın !..Hemen şimdi !..
Gelecekte sizi harika şeyler bekliyor .Çok güzel imkanlar ,olasılıklar doğuyor ve evren sizi tüm gücüyle destekliyor.
Artık her şey zaman meselesi ..Heyecanla o anı bekliyorsunuz.Evrende sizin için yeni olasılıklar doğuyor ve bu tamamlandığında hayatınıza muhteşem şeyler girecek.

Buna inanıyor musunuz ?
Yanıtınız evet ise bu inancınızı korumaya devam edin ve gerisini akışa bırakın.
Eğer yanıtınız hayır ise ; odaklandığınız mevcut durumu yaşamaya devam edeceksiniz.
İnançla ilgili sevdiğim bir söz var ;
"İnanç görmediğine inanmaktır .Mükafatı ise inandığını görmektir"

Görmediğine inanabilen,başarabilen ,inandığını görür.

Bununla ilgili güzel bir hikaye var ;
Bir yerde yağmur duasına çıkarlar ve sadece 5 yaşındaki çocuk yanına şemsiye alır.Gerçek inanç kesindir ,şüphe tanımaz.

Peki her istediğimiz neden olmuyor ?
Çünkü gerçekten istemeyi bilmiyoruz. Gerçek isteklerimizin farkında değiliz. Anlık arzularımızı ,şartlanmalarımızı,başkalarının bize empoze ettikleri istekleri kendi isteklerimiz sanıyoruz.
Aylardır iş arayan insan örneğine dönersek, gerçekten çalışmak mı istiyor yoksa iş hayatından kurtulmak mı ?
Gerçekten istediği işi bulacağına inanıyor mu ? Yoksa ;
"böyle bir bulamam ama istemesem de herhangi bir işte çalışmak zorundayım" inancına mı sahip.
Eğer gerçekten yürekten inanarak istersek ,bu istek mutlaka gerçekleşecektir.

Gerçekten ne istediğinize karar verin !.
Bu isteklerin gerçekleşeceğine inanın.
Mevcut koşulları unutun dikkatinizi yeni olasılıklara verin.
İnancınızı koruyun ve mükafatı alacağınızı bilin.
En önemlisi akışa teslim olun .Siz sadece olasılıklara odaklanın.Yolu belirleyin.Şeyler kötü görünse bile onları sizin amacınıza ulaşmanız için geçmeniz gereken duraklar olarak görün.

Dışınızda hiçbir şey yok !...Siz içinize bakın !

Dış için yansımasıdır.İçinizde ne varsa dışınızda onu yaşarsınız. Eğer hayatınızda bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız ,içinizdeki bir şeyleri değiştirmek zorundasınız.
İçinizi değiştirmeden dışınızı değiştiremezsiniz.

Soru : Hayatınızda nelerin değişmesini istersiniz
Neleri değiştirmek ,yapmak isterdiniz.

Elinize bir kağıt alın ve aklınıza gelen her şeyi yazın.

Şimdi şunları düşünmenizi istiyorum.

Bu isteklerinizi yapmanıza engel olan şeyler nelerdir ?
Ne olsaydı bunları başarabilirdiniz ?

"Daha fazla okusaydım,daha fazla param olsaydı,annem beni anlasaydı vs "

Şimdi sizden o maddelerin hepsinin üstünü çizmenizi istiyorum.
Defalarca kez çizin,karalayın ,okunmaz hale getirin.
Sonra elinize bir kalem kağıt alın ve şunu yazın !..

"Eğer bunları yapmama engel olan içimdeki şeyleri değiştirseydim o zaman yapabilirdim."

Peki nedir engelleriniz ?
İçinizde ne var ki ; istediklerinize ulaşamıyorsunuz ?

Buna "gerçek istek,inanç,odaklanma vs " bazı yanıtlar var elbette.
Hepsinin toplamı bizi tek bir noktaya götürüyor.

Size engel olan sadece sizsiniz !..

O halde kendinize bir iyilik yapın ve kendi önünüzden çekilin.
Kendinizi engellemeyi bırakın !.
İçinizdeki o sabotajcının sesini kısın .Bu bir kararlılık meselesidir.
Şimdi bir seçim yapın.Derin bir nefes alın ve gözlerinizi kapayın ve ;

"kendi kendimin en büyük destekçisi olmayı ve içimdeki gerçek gücü ....için kullanmayı seçiyorum.." deyin

…….kısmında istediğiniz şeyi söyleyin.Bunu söylerken inançla,güvenle umutla söylemenizi istiyorum.
Gerekirse defalarca söyleyin.Gerçekten hissederek söylediğiniz anda içinizde o enerjiyi hissedeceksiniz. Gözleriniz parlayacak ,kendinizi çok mutlu hissedeceksiniz.
Yaşamınızdaki hiçbir sorunda dolayı ,kimseyi suçlamayın ve sorumluluğu alın.Lütfen şunu hatırlayın ;
Siz değişirseniz evren değişir.

Titreşiminizi yükseltin !

Meditasyon yoga vs uygulamalarını düzenli olarak yaparsanız titreşiminizi yükseltirsiniz.

Mutluluğunuzu koşullara bağlamayın !

Koşulsuz mutlu olmayı başarmak belki de yaşamınızı değiştirmek için en önemli adımlardan biri olacaktır.
Mutluluk sizinle ,sizin aranızda bir meseledir. Mutlu olmak içi bir şeyler yapmanıza ,bir şeylere sahip olmanıza gerek yoktur.Mutlu olmak içi sadece mutluluk verecek bir yaşam anlayışınız olmalıdır.
Elinizdekilere şükredin.Kimseyi kendinizle mukayese etmeyin.
Mutlu olmak için sadece var olmak yeterlidir.

Seçimlerinizi korkulara göre değil hayallerinize göre yapın.

Korku ile verilen kararlar sizi hapseder.sınırlarınızı çizer.Sizi küçük düşünmeye ve güvenli alanda kalmaya yönlendirir.
Size ; "güvenme,sakın,korun,korkmaya devam et " der.
Engeller bloke eder.
İnançla verdiğiniz hayallerinizi besleyen kararlar ise ,sizi destekler,güven verir,umut verir,harekete geçme motivasyonu verir.
Size rahatlık ve keyif duygusu verir.Sizin gerçek potansiyelinizin açığa çıkmasına yardım eder. Size büyük düşünme yeteneği ve başarılı olma şevki verir.

Şimdi verdiğiniz bir kararı,seçimi düşünün.

Korku ile mi karar verdiniz yoksa hayallerinize göre mi ?

Peki neden korktunuz ?

Koşullar,başka biri mi,duyduğunuz haberler mi ,aile ahlakına uygun davranmamaktan mı ? Neden ?

Peki şimdi senaryoyu kafanızda değiştirin.
O anda korkmasaydınız ,hayallerinizi besleyecek bir karar verseydiniz ne olacaktı ?
Bilmem diyeceksiniz belki ne iyi ne kötü ..
Haklısınız ama bilmeniz gereken bir şey var.O da enerjinizi hayallerinize ulaşmak için kullanacaktınız .Belki istediğiniz sonucu alamayacaktınız ama evrene diyecektiniz ki ;

"Bak ..bunun için tüm korkularımı bıraktım.Cesaretle bir adım attım,tüm olasılıklara kendimi açtım çünkü bunu gerçekten istiyorum
Evrende cesaretin senin içi bir onur benim için komuttur. Yanındayım ve yolu senin için açacağım" diyecekti.

Seçimlerinizi her zaman hayallerinizi besleyecek inançlara göre yapın!.Evren yanınızda olacaktır.

İnsan yediği kadar değil,yedirdiği kadar doyar.

Eğer almak istiyorsanız vermeyi bileceksiniz. Kıtlık ve yoksunluk bilincini bir tarafa bırakın. Vererek ancak artırırsınız.
Paranızı ,bilginizi,imkanlarınızı ,emeğinizi,zamanınızı,sevginizi her şeyinizi paylaşmaya gönüllü olun.
"Bir gün bende olursa veririm" demeyin.Bu tuzaktır !..
Siz vermeden gelmeyecektir.Koşulsuz beklentisiz,sevgiyle yapın.

İşte o zaman bolluk ,refah ve mutluluk size gelecektir.

NİYET ETMEK

Bir şeye kesin karar verdiğinizi ve bunu yapmak istediğinizi evrene deklare etmektir.Doğru şekilde edilmiş niyetler çok güçlü sonuçlar getirir. Niyetiniz kesin olmalıdır.Yani ne istediğinizi kesin olarak bilmelisiniz. Koşullara bağlı olmamalıdır. Neyi kabul ettiğiniz çok açık olmalıdır.

Niyette kullanacağınız kalıplar,söylerken hissettiğiniz kararlılık duygusu ,pozitif enerji,kalbinizin sevinçle dolması ve inanç faktörü önemlidir. (Olumlamalarda bu çok önemli değil..inansanız da inanmasanız da sürekli tekrarlamanız önemli)

Bu niyetlerden seçtiklerinizi özellikle her sabah ve gece yatmadan önce mutlaka tekrarlayın..

Sevgi İçin Niyet

Hayatımı şu andan itibaren sevgi ve güzellik enerjisi ile dolduruyorum.Kendimi sevmeye ,başkalarını sevmeye ve evreni sevmeye karar veriyorum.
Evrenden bana gelen sevgi enerjisini mutlulukla kabul ediyorum ve sevgi içinde bir hayat sürmeye niyet ediyorum.
Niyetim hemen şimdi gerekleşmeye başladı ve bunun için Tanrıya şükrediyor ve teşekkür ediyorum.

Refah İçin Niyet

Refah bolluk ve bereket içinde yaşamayı seçiyorum.Paramı huzurla edinmeyi ve huzurla harcamayı kabul ediyorum.
Zengin bir yaşam sürerek ,başkalarını da zenginleştirmeye niyet ediyorum.
Niyetim hemen şimdi gerçekleşmeye başladı ve bunun için teşekkür ediyorum.

Evlilik İçin Niyet

Mutlu bir evlilik yapmayı ,eşimle uyum ve denge içinde yaşamayı seçiyorum.Eşimi mutlu ettiğim gibi kendimi ve sevdiklerimi de mutlu etmeyi kabul ediyorum.
Bütün kalbimle ve beynimle evet diyeceğim kişinin hayatıma girmesi için güçlü bir şekilde niyet ediyorum.
Niyetim hemen şimdi gerçekleşmeye başladı ve bunun için teşekkür ediyorum.

Eşimle evliliğimizin mutlu ve uyumlu olmasını seçiyorum.Eşimi sevmeyi ve onu desteklemeyi kabul ediyorum. Eşimin bana sevgi saygı ve anlayış göstermesini tüm kalbimle istiyorum ve bu isteğimi elde etmeye kesin olarak niyet ediyorum.

Sağlık İçin Niyet

Her geçen gün daha da iyi olmayı ve sağlığımın mükemmel olmasını seçiyorum.Sağlığımı korumayı ve sağlıklı olmanın tadını çıkatmayı kabul ediyorum.
Tam olarak sağlığıma kavuşmaya tüm benliğimle ve yüreğimle niyet ediyorum.
Niyetim hemen gerçekleşmeye başladı.Bunun için teşekkür ediyorum.

Başarı İçin Niyet

İşlerimi başarılı bir şekilde yapmayı ve başarımın başkaları tarafından da takdir edilmesini seçiyorum.İnsanlara başarmaları için destek vermeyi ve katkı sağlamayı kabul ediyorum.
İşlerimi yaparken başarılı olmaya ve her zaman en iyisini yapabilmeye tüm kalbimle niyet ediyorum.Niyetim hemen şimdi gerçekleşmeye başladı ve bunun için teşekkür ediyorum.

Aşk Acısından Arınma İçin Niyet

Falanca ile yaşadığım tüm olumsuz duyguları hayatımdan tamamen uzaklaştırmaya niyet ediyorum.
Bundan sonra benim için en doğru insanı hayatıma çekmeyi ve bu insanla sevgi dolu bir ilişki kurmayı kabul ediyorum.Şu ada falanca ile ilgili hissettiğim tüm olumsuz duygulardan,acılarda ya da beni rahatsız eden her şeyden tamamen kurtulmaya tüm kalbimle niyet ediyorum.

Ondan tamamen arındım,temizlendim ,uzaklaştım ve bunu teyit ediyorum.
Niyetim hemen şimdi gerçekleşmeye başladı .Bunun için teşekkür ediyorum.

Değersizlik Duygusu İçin Niyet

Kendime tamamen güvenmeyi ve kendime duyduğum güveni çevremdeki insanlara olumlu olarak yansıtmayı seçiyorum.Kendime olan güvenimle gerçek potansiyelimi ortaya çıkartmayı ve sahip olduğum yetenekleri bütünün hayrına kullanmayı kabul ediyorum.
Kendime olan güvenimin hemen şimdi artmasına ve benim için en sağlıklı düzeye gelmesine niyet ediyorum.
Niyetim hemen şimdi gerçekleşmeye başladı.Bunun için teşekkür ediyorum.

Negatif Enerjilerden Kurtulma Niyeti

Tamamen pozitif enerjilerle çevrelenmeyi ve bana zarar veren tüm negatif enerjileri hayatımdan uzaklaştırmayı seçiyorum.
Kendimi olumlu enerjilere açmayı ve güzel enerjiler üretmeyi kabul ediyorum.
Bana zarar veren tüm olumsuz enerjileri şimdi kendimden uzaklaştırmaya ve bu enerjilerden korunabileceğim çok güçlü bir enerji kalkanına sahip olmaya hemen şimdi bütün kalbimle niyet ediyorum.
Niyetim hemen şimdi gerçekleşmeye başladı ve bunun için teşekkür ediyorum.

Olumlu Değişim İçin Niyet

Hayatımın tamamen olumlu bir şekilde değişmesini ve bu değişime kolaylıkla uyum sağlayabilmeyi seçiyorum.Bu değişimi benim,ailemin ve bütünün hayrına olmasını kabul ediyorum.
Hayatımın iyi ve güzel bir şekilde hızlı olarak değişmesine bütün kalbimle niyet ediyorum.
Niyetim hemen şimdi geçekleşmeye başladı ve bunun için teşekkür ediyorum.

OLUMLAMALAR

BOLLUK VE ZENGİNLİK İÇİNDE YAŞAMAYI HAK EDİYORUM.

1. Bolluk ve zenginlik içinde yaşamayı hak ediyorum.
2. Hem para kazanıp hem de kendimi eğlendirmeyi hak ediyorum.
3. Ebedi varlık ve ebedi bilince olan kişisel bağım bana büyük bir servet sağlayacak kadar kuvvetli.
4. Para benim dostum.
5. Çok param var.
6. Arzularımı maddi boyuta dönüştüren güçle bir bütünüm.
7. Sadece varlığım bile değerli sonuçlar ortaya çıkarıyor.
8. Hedeflerimi büyütmeye hazırım.
9. Güzellik, güç ve uyum zihnimde birbirine kaynaşmış durumda.
10. Zengin bir kadın (erkek) olmak benim için çok eğlenceli.
11. Artik başkalarının mali başarılarımı desteklemelerine izin veriyorum.
12. Benim refahımın mali başarımla bir ilişkisi yok.

13. Parayı insanları kontrol etmek adına kullandığım için kendimi affediyorum.
14. Boşa harcadığım paralar için kendimi affediyorum.
15. Ben hayal edebildiğimden daha fazla mutluluk, sevgi ve paranın hayatıma girmesine izin veriyorum.
16. Zenginliğim benim ve başkalarının canlılığına can katar.
17. Ben paraya hükmedebilirim.
18. Fazla para kazanmaya hazırım.
19. Tüm arzularımı gerçekleştirmek için yeteri kadar zamanım, enerjim ve param var.
20. Anne ve babamı yasadıkları mali problemlerden dolayı affediyorum.
21. Artik eminim ki benim için her şeyden yeteri kadar var.
22. Gelirim harcamalarımdan daha fazla.
23. Ben diğer insanları kalkındırmayı istedikçe, onlar da beni kalkındırmayı istiyorlar.
24. Harcadığım her para bana katlanarak geri dönüyor.
25. Kendimi ve yaptıklarımı sevgi ile görüyorum.
26. Emin ellerdeyim.
27. Kendimi hayatın akışına bırakıyorum.
28. Sevgiyle iletişim kuruyorum.
29. Kendi merkezimdeyim, sakinim ve dengeliyim.
30. Evren beni onaylıyor, her şey yolunda.
31. Hayatın tüm ihtiyaçlarımı kolayca ve rahatça sağlamasına izin veriyorum.
32. Yüksek Benliğime güveniyorum.
33. Sağlık, zenginlik ve mutluluk hayatımı sürekli olarak renklendirir.
34. Yaşamının genel olarak rahat ve başarılı bir gidişatı var.

35. Ben her bakımdan zengin ve başarılı biriyim.
36. Sağlığım her açıdan mükemmel.
37. Refah ve başarı, şimdi ve her zaman hayatımı kolay ve neşeli hale getirmektedir.
38. Hayatımda düzenli ve bol miktarda para akışı var.
39. Hayatıma neşe, sevgi, samimiyeti davet ederim.
40. Sevgi sürekli olarak beni sarmalar.
41. Ben sevilen, neşeli bir insanım.
42. Yaratıcılığımı kolayca ve coşku ile ifade edebiliyorum.
43. Yaratıcılığım kim olduğumun bir ifadesi gibi serbestçe akmakta.
44. Ben yetenekli, yaratıcı bir insanım.
45. İçimdeki çocuk güvende ve mutlu.
46. Yaratıcılığımı kendim için en iyi yollarla ifade edebilmede içimdeki bilgeliğe güveniyorum.
47. Yaratıcılığıma güvenirim ve bunu ifade etmek için kendime zaman ve mekan sağlarım.
48. Hayatımdaki tüm insanlar beni desteklemekte ve sevmektedirler.
49. Hayatımda sürekli olarak hayırlı fırsatlar ve durumlarla karşılaşırım.
50. Doğru zamanda doğru yerdeyim ve doğru zamanda doğru kişiyle karşılaşırım.
51. Kariyerim başarılı, ilham verici ve karlı işlerle doludur.
52. Hayatımın işini yaparak büyüyor ve gelişiyorum.
53. Kariyerim boyunca hayatımın amacını gerçekleştiriyorum.
54. İşim yaratıcılığımın, neşemin ve hevesimin ifadesidir.
55. Pek çok olumlu fırsat ve durumla karşılaşmaktayım.
56. Yeni öğreti ve bilgileri kolayca ve zevkle özümseyebiliyorum.

57. Sürekli olarak öğrendiğimin ve büyüdüğümün bilincinde olarak, yaşamımın her anında rahatım.
58. Bildiklerimi başkaları ile paylaştığımda huzurlu ve sakinim.
59. Bu evrenin bana vermek istediği tüm bolluk ve bereketi, ayrım yapmaksızın kabul etmeye ve almaya istekliyim ve kabul ediyorum. Ve onu bilinçle ve sorumlu bir şekilde paylaşmak için elimden geleni yapıyorum.
60. Her çıkan fırsattan mümkün olduğu kadar fazla yararlanıyorum ve her kaçan fırsattan da mümkün olduğu kadar az üzüntü duyuyorum.
61. En yüksek akıl yetilerimi geliştiriyorum. Duygularımı kusursuz biçimde eğitiyorum.
62. Bilinçaltının en derinlerine varıyor ve oradan günlük hayatıma yardım edecek olan sessizliği, olgunluğu ve inancı çıkarıyorum.
63. Yüce Işık ve yüce Sevgi benim kanalımla akıyor ve çevremdeki her şeye yayılıyor.
64. Ben yüce ışık ve yaratıcı enerji ile doluyum.
65. Bu zengin bir evren ve onda hepimiz için her şey var.
66. Bolluk benim gerçek var olma halimdir. Ben şimdi onu tümüyle ve sevinçle kabul etmeye hazırım ve kabul ediyorum.
67. Tanrı tüm ihtiyaçlarımın tükenmez ve sınırsız kaynağıdır.
68. Yaşamın bana sunabileceği tüm refah ve mutluluğu kabul etmeye hazırım ve kabul ediyorum.
69. Şu anda parasal olarak büyük bir bolluk yaşıyor ve bunun tadını çıkarıyorum.
70. Yaşam neşe dolu ben onun zevkini çıkarıyorum.
71. Sonsuz zenginlikler şimdi hayatıma özgürce akıyor.
72. Zengin bir bilince ve isteklerimi gerçekleştirme gücüne sahibim.

73. Ben sevecen ve şefkatliyim ve başkalarıyla paylaşacak çok şeyim var.
74. Hayatta her şeyin en iyisini hak ediyorum.
75. İyi olan her şey bana kolayca geliyor.
76. Kendimi bütünüyle, olduğum gibi seviyor ve takdir ediyorum.
77. Kendimi özgürce, tam anlamı ile ve kolayca ifade ediyorum.
78. Her şeyi kolayca elde ediyorum.
79. Ben ışık ve sevgi dolu, neşe saçan bir varlığım.
80. Doğal bir biçimde öğreniyor, aydınlanıyorum.
81. Kendi hayatımın efendisiyim.
82. Yaşadığım anın tadını çıkarmak için ihtiyacım olan her şeye sahibim.
83. Gereksindiğim her şey içimde zaten var.
84. Yüreğimde kusursuz bir bilgeliği taşıyorum.
85. Sevmeyi ve sevilmeyi seviyorum.
86. Tüm duygularımı bir parçam olarak kabul ediyorum.
87. Kendimi daha çok sevdikçe, başkalarına vermek için daha fazla sevgiye sahip oluyorum.
88. Sevgiyi özgürce veriyor ve alıyorum.
89. Sevgi dolu, doyum verici, mutlu kılıcı ilişkileri hayatıma çekiyorum.
90. Daima açık ve etkin bir biçimde iletişim kurabiliyorum.
91. İstediğim her şeye sahip olmayı onaylıyorum.
92. Yalnızca yaşadığım için kendimi mutlu ve neşe dolu hissediyorum.
93. İçimdeki Tanrı'nın ışığı şimdi hayatımın her aşamasında kusursuz sonuçlar üretiyor.
94. İçimdeki ışık burada ve şimdi hayatımda mucizeler yaratıyor.
95. Her şey hayatımın iyiliği için birlikte çalışıyor.

96. Hayatımın yüce planı ile uyumlu yaşıyorum.
97. Hayatımın yüce planı adım adım ortaya çıktıkça onu tanıyor, kabulleniyor ve uyguluyorum.
98. Şu anda sağlık, zenginlik, mutluluk ve kusursuz bir kendini ifadeyle dolu hayatım için şükranlarımı sunuyorum.
99. Kendim olmaktan mutluyum. Yeterliyim. Burada ve şimdiyi kabulleniyorum.
100. Kızgın olduğumda, hata yaptığımda, kıskançlık duyduğumda, insanları sevemediğimde kendimi reddetmem gerekmez.
101. Yüce sevgi burada ve şimdi bolluk yaratmak için benim kanalımla çalışıyor.
102. Ben yüce doğam ile "bir"im ve sonsuz yaratıcı güce sahibim.
103. Yüksek Benliğim yaptığım her şeyde, her konuda bana yol gösteriyor.
104. Yüce sevgi bana yol gösteriyor ve ben daima korunuyorum.
105. Evren gereksindiğimiz her şeyi daima verir.
106. Işık saçan bir sağlık ve enerji ile doluyum.
107. Bedenimi bütünüyle seviyor ve kabulleniyorum.
108. Ben hayatımın yaratıcısıyım. Hayatımı tam isteğim gibi yaratıyorum.
109. Hayatın en güzel şeylerine layığım ve kendime sevecenlikle her şeyin en iyisini kabul etmeye izin veriyorum.
110. Neşeli, mutlu ve özgürüm.
111. BEN, BEN'İM. · BEN Huzur ve Barışım, BEN Gücüm, BEN Var olan Her Şeyim, BEN Işığım.

BİLİNÇALTINI PROGRAMLAMAK

Her duygunun altında mutlaka bir düşünce vardır. Eğer bir kişi kızgınlık duygusu hissediyorsa bunun nedeni kızgınlık duygusu uyandıran bir düşünce olacaktır. Düşüncesini değiştiren insan,duygularını da değiştirebilir. Düşüncelerini kontrol edebilen insan,duygularını da kontrol edebilir.
Kişinin kendisine,başkalarına yada yasama karşı olumsuz duygularının altında olumsuz düşünceleri vardır. Olumsuz düşünceler ise kişinin geçmiş deneyimleri ya da olumsuz şartlanmaları ile oluşmuştur. Özellikle her gün en az 10 tane olumsuz düşünce ürettiğimizi düşünürsek 20 yaşındaki bir insan 73.000 tane olumsuz düşünce üretmiş oluyor. Buna bir de dışarıdan gelen olumsuz iletileri eklersek sayı belki de 10 katına çıkıyor. Bu kadar olumsuz düşünce ile özellikle bilinçaltı negatif verilerle yüklenmiş bir insan modeli çıkacaktır karşımıza. Bu sadece olumsuz duygular yasayan bir insan değil ayni zamanda bilinçaltının gerçeklemesi mekanizması ile hayatini da kısıtlı, olumsuz ve mutsuz geçiren bir insan oluşturacaktır.
Şu halde eski olumsuz kalıpları kırmak ve yerine olumlu düşüncelere, imgelere sahip olmak bir insanin yaşamını tamamen değiştirecektir. Olumlu düşünceler, olumlu duyguları beraberinde getirecektir. Kendine ve yasama güvenen, olumlu düşünebilen,canlı pozitif duyguları olan bir insan ise özgür,mutlu ve başarılı olmayı başaracaktır.

Peki eski düşünce modellerini silmek ve yerine yeni olumlu düşünce modelleri koymak için ne yapmalıyız? Bunun bir çok farklı yolu olmasına rağmen herkesin yapabileceği, en kolay tekniklerden biri olumlama yapmaktır. Nasıl yıllarca negatif düşünceler ürettiysek,şimdi de pozitif

düşünceler üretmeye başlayacağız. Bu çalışma belki biraz zaman alacaktır ama düzenli olarak çalışırsanız sonuçta çok başarılı olacaksınız.

Örneğin 30 yaşında bir insan her gün 1 kere suçluluk oluşturucu bir düşünce formu yaşasa bilinçaltı kayıtlarında 11 bin civarı suçluluk kaydı var demektir. O halde bu sayının daha üzerinde suçluluk düşüncesinin karşıtı kabullenme ve bağışlama düşüncesi oluşturduğum zaman artık eski kayıtlar hükmünü kaybedecek,silinecek ve bilinçaltının gerçekleri değişecektir. Demek ki buna göre her gün 100 kere yeni kayıtlar için olumlama yaparsam çalışma ortalama olarak 4 ayda, eğer her gün 400 kere olumlama yaparsam çalışma 1 ayda bitecektir. Elbette bu bir tek olumsuz düşünce formudur ama sadece bunun değişmesi bile yaşamda çok şeyi değiştirecektir ve 1 ay sonra diğer çalışmaları da yapmaya başlayabilirsiniz.

Aşağıda size bu konuda bir rehber veriyorum. Temel bazı negatif düşünce kalıpları ile oluşmuş,duyguları belirledim ve bunlar için olumlama örnekleri hazırladım. Öncelikle en çok hangisine ihtiyacınız olduğuna karar verin ve onunla başlayın. Biri bitmeden diğerine geçmeyin. İstikrarlı çalışma ile mutlaka sonuç alacağınıza inanın. Her bir duygu için her gün en az 1 kere olumsuz bir düşünce ürettiğinizi varsayabilirsiniz. Ancak sizin yaşamınızda çok daha fazla da olabilir. Buna karar verecek olan sizsiniz. Örneğin bir insan suçluluk duygusu için günde bir olumsuz düşünce oluşturduğunu ya da 1 düşüncenin kendisine iletildiğini varsayarken diğeri 10 tane olabileceğini de varsayar. Bu durumda sayı 10 katına çıkar. Bu kararı siz vereceksiniz. Ama sonuçta tam sayıya ulaşamasanız da yaptığınız her olumlama, eski olumsuz düşünce formalarının bir kısmının

silinmesini sağlayacaktır ki bu bile yaşamınızda değişimlerin başlamasını sağlayacaktır.Örneğin suçluluk duygusu azalan bir kişi hem is yaşamında hem aile yaşamında daha olumlu ve güvenli olacaktır. Yaşam kalitesi artacaktır ve hedeflerine ulaşmasına engel olan bir bağdan kurtulacaktır.

Suçluluk Duygusu için olumlama: Geçmişimi sevgiyle arkamda bırakıyorum,kendimi affediyorum, huzur içindeyim.

Güvensizlik Duygusu: Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendi değerimi görmeyi seçiyorum. Ben güçlüyüm.

Yasam korkularının olması: Güvendeyim, her şey olması gerektiği gibi, huzur içindeyim

Bağımlılıkların olması: Özgür olmayı seçiyorum, geçmişi arkamda bırakıyorum, kendimden zevk alıyorum.

Güçlü öfke duygusunun olması: Kendimi bağışlıyorum,kendimi seviyorum ve kendi iyiliğim için herkesi bağışlıyorum.

iletişim Sorunları: Rahatça konuşuyorum, kendimi anlatıyorum ve insanları anlıyorum.

Başarısızlıklar yasama: Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Ben her zaman ve tamamen yeterliyim.

Kendini çirkin bulma: Ben güzelim,değerliyim ve mutlu olmayı seçiyorum.

Kendini pis hissetme: Bedenimi ve zihnimi seviyor ve onaylıyorum. Geçmişi arkamda bırakıyorum, ben harikayım.

Konsantrasyon Sorunu: Düşüncelerimi istediğim yerde odaklıyorum ve merkezimdeyim. Her şey yolunda.

Stres: Tamamen gevşiyorum ve rahatlıyorum. Her şey olması gerektiği gibi oluyor. Ben yeterliyim.

Kararsızlık: Ben kararlıyım, kararlarıma sadığım ve kendimi destekliyorum.

Geçmiş saplantısı: Geçmişi bırakıyor ve yeni olanı sevgiyle kabul ediyorum. Her şey benim hayrıma çalışıyor.

Duygusal sorunlar: Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Mutlu olmayı

seçiyorum ve sevgiyi her yerde buluyorum.
Mükemmellik ihtiyacı: Yaşamımdan her şey yeterli ve kendimi seviyorum. Her şey olması gerektiği gibi kolayca oluyor.

Başkalarınca yönetilme: Gücümü geri alıyorum ve kendi kendimi yönetiyorum. Ben özgürüm.

Gereksiz Endişeler: Yasama güveniyorum, yaşamımda her şey yeterli ve her şey yolunda

Elbette bunlardan başka da olumsuz duygu formları olabilir ama temel olarak bunları ele aldım. Sizin hangi konuda daha fazla çalışmaya ihtiyacınız varsa onu seçebilirsiniz.

Sabah ve akşam 15 dakika meditasyon yapın; sadece nefesiniz üzerine odaklanın;

Yıllar boyu yapmayı bırakmadığım tek teknik budur. Günde en az bir defa nefesime odaklanmak. Başlarda meditasyona alışık olmayanlar biraz zorlanabilir fakat zamanla kendiliğinden yaptığınızı fark edeceksiniz.
Gün içinde sakin bir köşede oturun ya da yarı uzanın ya da tam yatın fark etmez nasıl rahat ediyorsanız öyle yapın. Sonra nefesinize odaklanın. zihninizin başka yerlere kaydığını hissederseniz dikkatinizi tekrar solunumunuza getirin.
Bu teknik sizin kuantum alandaki en temiz alana bağlanmanızı sağlar ve enerjinizi yeniler. Anda olduğunuz için frekansınız en yüksek seviyeye çıkar . Ben bu noktaya sıfır noktası yani Tanrı ile aynı hizada olmak diyorum. Ona en yakın olduğumu hissettiğim nokta.
Bu çalışma dileklerimiz için bir nevi kapı açmak gibidir. Normal zamanda zihnimiz binlerce düşüncenin işgali altındadır . Oysa yeni isteklerimiz ve hayallerimiz hayatımıza girmek için etrafımızda yüksek frekansta dolanır dururlar ancak zihnimizin bu yoğun hali nedeniyle girecek bir boşluk bulamazlar. İşte bu kısa meditasyonlar o dileklerimiz için kapı açmak gibidir. Anda kalır sessizleşiriz ve yeni ilhamların ,hayallerin gerçekleşmesi için bir alan açarız. Yüksek frekansta titreştiğimiz için o isteklerimizle eşleşmemiz daha hızlı olur . Anda kalma sürecimiz arttığı

sürece gelecek için korku kaygı da üretmemiş oluruz.
Bu basit teknik hayatınızda büyük bir fark yaratır.

KUANTUM TEKNİKLER

KENDİ ÜZERİNİZDE ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

İlk adımda vermeniz gereken bir karar var.

"Ben artık farklı inançlara sahip olmayı,farklı düşünmeyi,farklı bir şekilde hareket etmeyi kabul ediyorum.Hayatımda istediğim değişimleri yapmam için bu atmam gereken ilk adımdır"

Bu cümleyi beş kez sesli olarak tekrarlayın.
İnançlar değişmeden gerçekler değişmez.

Geçmişin hatalarını geleceğe projekte etmeyin.
Örneğin bir iş açtınız ama başarılı olamadınız Bunun sonucunda vardığınız nokta ; Bundan sonra iş açmayacağım,kimseye de güvenmeyeceğim "
şeklinde olmamalı..Bunun yerine ;
İş açarsam şu konuda **.......** şahsa güvenmeyeceğim.
Şimdi hangi konularda sınırlı inançlarımız var….tek tek onları belirleyelim

Aile ile ilgili sınırlı inançlarınız neler ?

Para ,sağlık ,aşk,mutluluk,yetenek,başarı ile ilgili sınırlayıcı inançlarınız neler ?

Aklınıza gelen her şeyi "bu iyi ,bu kötü" diye sınırlamadan yapın ,sonra gerekirse eklemeler yapın.

Örnek : Aile ile ilgili bir inanç bulalım

"Benim annem değerlidir"

Soru ; Bu inanç beni kısıtlıyor mu ? Beni etkileyen olumsuz bir yönü var mı ?

Yanıt : Hayır

Örnek : Annem hep benim iyiliğimi ister

Soru ; Bu inanç beni kısıtlıyor mu ?

Yanıt : Evet... Annem her zaman benim iyiliğimi ister ama onun her zaman iyiliğimi istemesi her zaman benim için en doğru kararları vereceği anlamına gelmiyor.

Yeni inancım : Annem benim iyiliğimi ister ama o da hatalı kararlar verebilir Bu nedenle anneme güveniyorum ama benim için istediklerinin iyi olup olmadığına ben karar veririm.

İşte bu yeni ve özgürleştirici bir inançtır.

Bütün maddelere bakarak yeni inanç listenizi oluşturduktan sonra bu yeni inançlarınızı bir kağıda alt alta yazın ve her gün yeni inançlarınızı defalarca okuyun. Evde görebileceğiniz yerlere asın.En az 21 gün boyunca bunu sürdürün.
Yeni inançlarınız tamamen yerleşene kadar bunlarla çalışın.
İşte değişim yolunda atacağımız ilk adım budur.

Arınmak istiyorsanız affetmek zorundasınız.

Affetmek arınmaktır,geçmişin acılarından kurtulmaktır.Kendinizi olduğunuz gibi kabul etmek ve sevmektir.Hayatınıza iyi ve güzel şeyler çekmek için mıknatıstır.

Kendini sevmeyen kimseyi sevemez.Kimseyi sevemeyeni evren hiç sevmez.
Ben bu konu ile ilgili çok çalıştım aynada evde...defalarca kendime "seni seviyorum" dedim. Sonra aklıma geçmişte beni üzen bir hatam geldi.Kendimi "kendimi suçlarken buldum."
Anladım ki bu konuda kendimi affetmemişim.
"Bu hatayı kardeşim yapsaydı ve beni çok üzseydi onu affeder miydim " diye sordum.
Kesinlikle evet .Çünkü onu çok seviyordum.
Ama peki neden kendimi affedememiştim…Fark ettim ki kendimi hala yeterince sevmiyordum.
Sonra aynanın karşısına geçtim.Kendime bir süre baktım,yüzümü inceledim,bedenimi,gözlerimi..

Sonra gözlerimi kapattım 5 yaşındaki beni imgeledim..Bir de ona baktım..masumiyetine çocuk gözlerine ..
Tekrar gözlerimi açtım ,ağlayarak kendime şu kelimeleri haykırdım.
Her şeye rağmen seni çok seviyorum.
Tüm hatalarına,tüm saçmalıklarına,tüm korkularına rağmen seni koşulsuz seviyorum.
O anda kalp çakram açıldı sanıyorum ve kendimi sevmenin doğasını anladım.
Bu konuda çok çalışın..sayfalarca "kendimi seviyorum" yazın.
Ayna önünde çalışın..Aynaya her baktığınızda kendinizi sevdiğinizi tekrarlayın.
Mevcut duruma değil,olasılıklara odaklanın

Ne istemediğinize değil,ne istediğinize odaklanın.Eğer mevcut durumun sorunlarına odaklanırsanız bunları gözlemler ve bu sorunların olduğu evren modelini gerçeklik haline getirirsiniz.
Oysa olasılıklara odaklanırsanız yeni ihtimallerin,olanakların evrenine bir kuantum sıçraması yaparsınız.

Soru : Eğer gelecekte sizi çok harika ,çok güzel şeylerin beklediğini bilseydiniz ,desteklendiğinize korunduğunuza inansaydınız ,şu anda kendinizi nasıl hissederdiniz ?

Harika !..
O halde buna inanmaya şimdiden başlayın !..Hemen şimdi !..
Gelecekte sizi harika şeyler bekliyor .Çok güzel imkanlar ,olasılıklar doğuyor ve evren sizi tüm gücüyle destekliyor.

Artık her şey zaman meselesi ..Heyecanla o anı bekliyorsunuz.Evrende sizin için yeni olasılıklar doğuyor ve bu tamamlandığında hayatınıza muhteşem şeyler girecek.

Buna inanıyor musunuz ?
Yanıtınız evet ise bu inancınızı korumaya devam edin ve gerisini akışa bırakın.
Eğer yanıtınız hayır ise ; odaklandığınız mevcut durumu yaşamaya devam edeceksiniz.
İnançla ilgili sevdiğim bir söz var ;
"İnanç görmediğine inanmaktır .Mükafatı ise inandığını görmektir"

Görmediğine inanabilen,başarabilen ,inandığını görür.

Bununla ilgili güzel bir hikaye var ;
Bir yerde yağmur duasına çıkarlar ve sadece 5 yaşındaki çocuk yanına şemsiye alır.Gerçek inanç kesindir ,şüphe tanımaz.

Peki her istediğimiz neden olmuyor ?
Çünkü gerçekten istemeyi bilmiyoruz. Gerçek isteklerimizin farkında değiliz. Anlık arzularımızı ,şartlanmalarımızı,başkalarının bize empoze ettikleri istekleri kendi isteklerimiz sanıyoruz.
Aylardır iş arayan insan örneğine dönersek, gerçekten çalışmak mı istiyor yoksa iş hayatından kurtulmak mı ?
Gerçekten istediği işi bulacağına inanıyor mu ? Yoksa ;
"böyle bir bulamam ama istemesem de herhangi bir işte çalışmak zorundayım" inancına mı sahip.

Eğer gerçekten yürekten inanarak istersek ,bu istek mutlaka gerçekleşecektir.

Gerçekten ne istediğinize karar verin !.
Bu isteklerin gerçekleşeceğine inanın.
Mevcut koşulları unutun dikkatinizi yeni olasılıklara verin.
İnancınızı koruyun ve mükafatı alacağınızı bilin.
En önemlisi akışa teslim olun .Siz sadece olasılıklara odaklanın.Yolu belirleyin.Şeyler kötü görünse bile onları sizin amacınıza ulaşmanız için geçmeniz gereken duraklar olarak görün.

Dışınızda hiçbir şey yok !..Siz içinize bakın !

Dış için yansımasıdır.İçinizde ne varsa dışınızda onu yaşarsınız. Eğer hayatınızda bir şeyleri değiştirmek istiyorsanız ,içinizdeki bir şeyleri değiştirmek zorundasınız.
İçinizi değiştirmeden dışınızı değiştiremezsiniz.

Soru : Hayatınızda nelerin değişmesini istersiniz
Neleri değiştirmek ,yapmak isterdiniz.

Elinize bir kağıt alın ve aklınıza gelen her şeyi yazın.

Şimdi şunları düşünmenizi istiyorum.

Bu isteklerinizi yapmanıza engel olan şeyler nelerdir ?
Ne olsaydı bunları başarabilirdiniz ?

“Daha fazla okusaydım,daha fazla param olsaydı,annem beni anlasaydı vs “

Şimdi sizden o maddelerin hepsinin üstünü çizmenizi istiyorum.
Defalarca kez çizin,karalayın ,okunmaz hale getirin.
Sonra elinize bir kalem kağıt alın ve şunu yazın !..

“Eğer bunları yapmama engel olan içimdeki şeyleri değiştirseydim o zaman yapabilirdim.”

Peki nedir engelleriniz ?
İçinizde ne var ki ; istediklerinize ulaşamıyorsunuz ?
Buna “gerçek istek,inanç,odaklanma vs “ bazı yanıtlar var elbette.
Hepsinin toplamı bizi tek bir noktaya götürüyor.

Size engel olan sadece sizsiniz !..

O halde kendinize bir iyilik yapın ve kendi önünüzden çekilin.
Kendinizi engellemeyi bırakın !.
İçinizdeki o sabotajcının sesini kısın .Bu bir kararlılık meselesidir.
Şimdi bir seçim yapın.Derin bir nefes alın ve gözlerinizi kapayın ve ;

“kendi kendimin en büyük destekçisi olmayı ve içimdeki gerçek gücü …….için kullanmayı seçiyorum..” deyin

…….kısmında istediğiniz şeyi söyleyin.Bunu söylerken inançla,güvenle umutla söylemenizi istiyorum.
Gerekirse defalarca söyleyin.Gerçekten hissederek söylediğiniz anda içinizde o enerjiyi hissedeceksiniz. Gözleriniz parlayacak ,kendinizi çok mutlu hissedeceksiniz.
Yaşamınızdaki hiçbir sorunda dolayı ,kimseyi suçlamayın ve sorumluluğu alın.Lütfen şunu hatırlayın ;
Siz değişirseniz evren değişir.

Titreşiminizi yükseltin !

Meditasyon yoga vs uygulamalarını düzenli olarak yaparsanız titreşiminizi yükseltirsiniz.

Mutluluğunuzu koşullara bağlamayın !

Koşulsuz mutlu olmayı başarmak belki de yaşamınızı değiştirmek için en önemli adımlardan biri olacaktır.
Mutluluk sizinle ,sizin aranızda bir meseledir. Mutlu olmak içi bir şeyler yapmanıza ,bir şeylere sahip olmanıza gerek yoktur.Mutlu olmak içi sadece mutluluk verecek bir yaşam anlayışınız olmalıdır.
Elinizdekilere şükredin.Kimseyi kendinizle mukayese etmeyin.
Mutlu olmak için sadece var olmak yeterlidir.

Seçimlerinizi korkulara göre değil hayallerinize göre yapın.

Korku ile verilen kararlar sizi hapseder.sınırlarınızı çizer.Sizi küçük düşünmeye ve güvenli alanda kalmaya yönlendirir.
Size ; "güvenme,sakın,korun,korkmaya devam et " der.
Engeller bloke eder.
İnançla verdiğiniz hayallerinizi besleyen kararlar ise ,sizi destekler,güven verir,umut verir,harekete geçme motivasyonu verir.
Size rahatlık ve keyif duygusu verir.Sizin gerçek potansiyelinizin açığa çıkmasına yardım eder. Size büyük düşünme yeteneği ve başarılı olma şevki verir.

Şimdi verdiğiniz bir kararı,seçimi düşünün.

Korku ile mi karar verdiniz yoksa hayallerinize göre mi ?

Peki neden korktunuz ?
Koşullar,başka biri mi,duyduğunuz haberler mi ,aile ahlakına uygun davranmamaktan mı ? Neden ?

Peki şimdi senaryoyu kafanızda değiştirin.
O anda korkmasaydınız ,hayallerinizi besleyecek bir karar verseydiniz ne olacaktı ?
Bilmem diyeceksiniz belki ne iyi ne kötü ..
Haklısınız ama bilmeniz gereken bir şey var.O da enerjinizi hayallerinize ulaşmak için kullanacaktınız .Belki istediğiniz sonucu alamayacaktınız ama evrene diyecektiniz ki ;

“Bak ..bunun için tüm korkularımı bıraktım.Cesaretle bir adım attım,tüm olasılıklara kendimi açtım çünkü bunu gerçekten istiyorum
Evrende cesaretin senin içi bir onur benim için komuttur. Yanındayım ve yolu senin için açacağım” diyecekti.

Seçimlerinizi her zaman hayallerinizi besleyecek inançlara göre yapın!.Evren yanınızda olacaktır.

İnsan yediği kadar değil,yedirdiği kadar doyar.

Eğer almak istiyorsanız vermeyi bileceksiniz. Kıtlık ve yoksunluk bilincini bir tarafa bırakın. Vererek ancak artırırsınız.
Paranızı ,bilginizi,imkanlarınızı ,emeğinizi,zamanınızı,sevginizi her şeyinizi paylaşmaya gönüllü olun.
“Bir gün bende olursa veririm” demeyin.Bu tuzaktır !..
Siz vermeden gelmeyecektir.Koşulsuz beklentisiz,sevgiyle yapın.
İşte o zaman bolluk ,refah ve mutluluk size gelecektir.

YÜKSEK BENLİK BAĞLANTISI TEKNİĞİ

Örnek ;

“Sevgili yüksek benliğim şu konuda ne yapmalıyım,bilmem gereken nedir? Lütfen bunun için bana açık ve net bir mesaj ver”
Bilgi mutlaka gelir.Bir kaç saat ya da birkaç gün içinde gelir.Zihniniz çok yoğunsa yanıtı fark edemeyebilirsiniz.

KORKULARDAN KURTULMA MEDİTASYON TEKNİĞİ

Derin nefesler alın yavaş ve derin nefeslerinize konsantre olun.Aklınıza bir düşünce gelse bile ona takılmayın sadece izleyin..
Bu şekilde 1'den 10 'a kadar nefes alıp verin. Bu sırada tamamen gevşediğinizi ve rahatladığınızı imgeleyin..
Nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermeniz önemli
Kendinizi hazır hissedince ,sizi sınırlayan inançlarınızın hepsinin sol tarafınızda omzunuzun 5-10 cm yukarısında siyah bir kürede olduğunu imgeleyin.Bunu yaparken kürenin içini görmenize gerek yok.Sadece siyah bir küre var ,içinde de sizi sınırlayan inançlarınızın olduğunu biliyorsunuz.Dikkatinizi bu küreye verin ve onun içindeki şeyleri artık istemediğinizi onların size zarar verdiğini hissedin.
Ondan kurtulma duygusuna yoğunlaşın.
Ondan kurtulmayı yeterince istediğiniz zaman küreyi sol omzunuzdan alın ve "seni gönderiyorum artık sana ihtiyacım yok " diyerek evrene fırlatın.
Kürenin gökyüzünde bir dinamit lokumu gibi patladığını ve bembeyaz renkli bir ışık olarak havai fişek gibi söndüğünü görün.
Daha sonra dikkatinizi tekrar kendinize verin.
Bu seferde sağ omzunuzun üzerinde koyu mavi renkte parlak bir küre görün.Bu kürenin içinde sizi güçlendiren inançların var.Bunlar sizi destekleyecek,güçlendirecek inançlardır.Bunları görmenize gerek yok,bilmeniz yeterlidir.
Daha sonra bu kürenin 3. gözünüzden bedeninize girdiğini görün.Küre bedeninize girdiğinizde kendinizi güçlenmiş ve mutlu hissedeceksiniz.Bu duyguya odaklanın ve bir süre böyle kalın.
Yavaş yavaş gözlerinizi açın.

40 GÜNLÜK BEREKET TEKNİĞİ

Nasıl kullanacaksınız?
Baştaki paragrafın noktalı kısımlarını okurken içinde bulunduğunuz günü söyleyeceksiniz ve sonra her gün aşağıdaki bir maddeyi 4 defa tekrar edeceksiniz. (3 kere yüksek sesle 1 defa içinizden, yavaş okuyup kelimelerin anlamlarını hissetmeniz çok önemli.)

10 Madde tamamlandığında başa dönerek egzersizin tamamını da 4 defa yaptığınızda 40 gün tamamlanmış oluyor.

Ola ki bir gün kaçırdınız en baştan başlamanız öneriliyor.
Bu harikulade yolculuğun tadını çıkarmanız dileğimle.

Bugün ../../…. Paranın kaynağım ve desteğim olduğuna inanmayı bırakıyorum.

Artık yaşamımdaki tek otoritenin ve yaratıcı gücün içimdeki MASTER olduğunu onaylıyor ve kabul ediyorum. Şu anda koşulsuz ve sınırsız bolluk ve berekete inanıyor, böylelikle ihtiyaçlarımın gerçek kaynağı ile aramdaki bağı güçlendiriyorum. Her birimizin yaşayan, bedenlenmiş Ruhsal Varlıklar olduğumuzu ve mükemmel gerçeği yaratıyor olduğumuzu kabul ediyor ve bu gerçeği hatırlayarak kendi gücümü onaylıyorum. Ölümlü illüzyonun bizlerin büyümesi ve gelişmesi için yaratılmış olduğunu görüyor ve bu farkındalıkla kendi gücümü ve içimdeki sınırsız bolluk ve bereket enerjisini onaylıyorum.

Bugün insanlığımı onurlandırıyor, bir insan olmanın getirdiği tüm güzellikleri ve neşeyi kabul ediyorum. Ben Tanrı'nın beni yarattığı gibi; bedenlenmiş mükemmel bir Ruhsal Varlığım. Özüm, kaynağım ve desteğim Tanrı'nın uzantısı olan içimdeki Yaratıcı Güç, içimdeki MASTER. Bunu biliyor, kabul ediyor ve onaylıyorum.

1. Yaratan sınırsız. Bol. O evrensel, her yerde ve her zaman var olan sınırsız ve zengin madde. Bu sürekli var olan ve veren sınırsız bereket kaynağı "Ben" olarak bireyselleştirilmiş, biçimlendirilmiş. Benim gerçeğim bu.

2. Zihnimi ve kalbimi; içimdeki evrensel bilincin, "Ben bilinci" nin, tüm iyiliklerin ve güzelliklerin tek kaynağı ve maddesi olduğunun farkına varmak, anlamak ve bilmek için tamamen açıyorum.

3. İçimdeki varlığın bol bereket enerjim olduğunun farkındayım. Sınırsız bereket zihninin sürekli akışının farkındayım. Farkındalığım bu bilinç sayesinde gerçeğin ışığıyla dolu.

4. Tanrısal varlığımın, içimdeki Master'ın tek kaynağım olduğunun farkındalığı içerisinde zihnime ve doğal duygularıma yüksek bilincin maddesini akıtıyorum. Bu madde benim kaynağım. İçimdeki Tanrısal varlığa; Master'a olan farkındalığım benim gerçek kaynağım.

5. Para benim kaynağım değil. Hiç kimse, yer ve durum benim kaynağım değil.

İçimdeki sürekli evrensel zihnin sürekli var edici hareketine olan farkındalığım, anlayışım ve bilgim benim gerçek kanyağım. Bu gerçeğe olan farkındalığım sınırsız, böylece kaynağım sınırsız.

6. İçimdeki kaynak ihtiyaçlarıma ve arzularıma göre sürekli ve devamlı olarak şekilleniyor ve yeni tecrübeler yaratıyor. Ve hareket halindeki kaynak kanunlarına göre herhangi bir ihtiyacım ve karşılanmamış bir arzum olması mümkün değil.

7. Evrensel bilinç olan "Ben Bilinci" gerçek doğası olan bereketi sürekli olarak ifade ediyor. Bu onun sorumluluğu, benim değil. Benim tek sorumluluğum bu gerçeğin farkında olmak. Bu yüzden kendimi tamamen rahat bırakmaya ve Tanrı'nın yaşamımdaki ve tüm ilişkilerimdeki tatminkâr bereket enerjisi olarak oluşmasına izin vermeye kesinlikle kararlıyım.

8. İçimdeki yüksek bilincin sınırsız kaynağım olduğuna dair farkındalığım kaybettiğim yılları geri getirmeye, yaşamımdaki her şeyi yenilemeye ve beni bol bereket enerjisinin yüksek yoluna yükseltmeye yeterli. Yüksek bilincime olan bu farkındalık, anlayış ve bilgi yaşamımda arzulayabileceğim gözle görülen tüm şekil ve tecrübelerde var oluyor.

9. İçimdeki Tanrısal varlığımın tamamıyla tatmin edici oluşunun farkında olduğumda tamamen tatminkârım. Bu gerçeğin şu anda farkındayım. Yaşamın sırrını buldum ve evrensel bereket enerjisinin yaşamımda ebediyen var olduğu bilinci ile rahatlıyorum. Tek yapmam gereken evrensel bilincime bana kolayca, rahatça, hiçbir şeye ihtiyacı olmadan

akan yaratıcı enerjinin akışının, radyasyonun farkında olmak. Şu an farkındayım. Şu an akıştayım.

10. Zihnimi ve düşüncelerimi "Bu Dünya"dan uzaklaştırıyorum ve tüm dikkatimi yaşamımdaki bolluğun tek yaratıcısı olan içimdeki Tanrı'ya yönlendiriyorum. İçsel varlığımın finansal ilişkilerimdeki tek akış olduğunun ve gözle görülen her şeyin tek maddesi olduğunu görüyor ve kabul ediyorum. Yaşam kaderimi içimdeki bereket kanunlarının akışına teslim ediyorum.

BİLİNÇALTINDAKİ OLUMSUZ İNANÇLARI DEĞİŞTİRME TEKNİĞİ

Bugüne kadar birçok şey istedik ama olmadı. Olmayanları kendimize unutturduk, yeni olabileceklerin peşine takıldık. Zaman içinde bazıları oldu, bazıları da olmadı.

Olmamasının sebebini hep dışımızdaki insanlara bağladık. Yani bugüne kadar "Onun yüzünden bu, bunun yüzünden şu oldu," dedik. Halbuki bugün tek bileceğimiz şey, ne yaşadıysak ve ne yaşamıyorsak, istediğimiz neler hayatımıza gelmiyorsa bilinçaltımızdaki olumsuz bilgilerden olduğudur.

Bu teknik hakkı verilerek birkaç kez uygulandığında cidden mucizevi sonuçlar doğurabiliyor..Bu nedenle sakin bir zamanda ve odaklanarak yapmanız gerekir..

Şu an senin için ne olmasını isterdin? O neyse, onun bütün olmuş halini bütün canlılığı ile gözünüzün önüne getir (İmgele).

Örneğin, hayatına girmeni istediğin, hayalindeki en büyük aşkı,insanı, parayı,evi veya işi yani o tabloyu gözünüzün önünde canlandır. Bu canlandırmayı yaparken elinin altında bulunan kalem kağıtla bir yandan içinden çıkan bunun aksi ve yaratmak istediğinin olamayacağını söyleyen bütün sözleri yaz.

Bu konu ile ilgili zihnindeki bütün olumsuz kayıtlar kağıda döküldükten sonra, gözünün önünde aynı canlandırma varken tekrar başa dön, her olumsuz sözü tam yerinde tespit et. Çok hissederek ve inanarak o olumsuz sözün, senin işine yaramadığını fark edip onun yerinden çıkmasını ve aynı yere onun olumlu halinin yüksek sesle tekrarlayarak yerleşmesini sağla..

(Örnek..Başka bir şehirde sevdiğin bir eş ve çocuğunla çok mutlu güzel bir ev hayal ettin ama içindeki o ikinci olumsuz- ego sesi- ses;

‟ Bu halinle mi..hayatında henüz sağlıklı güzel bir ilişkin yok ki .. nasıl ..‟ dedi..

Onun yerine ;

Ben zeki ,güzel ve çekici bir kadın olduğuma inanıyor ve biliyorum Bu nedenle hayatıma sevdiğim adamı ve onunla kuracağım güzel bir aileyi çekeceğimi biliyorum ..de

Eğer o noktada olumluya inancında bir direnç varsa şu soruyu sor:

"Benim bu kaydın doğru olduğuna olan inancım hangi yaşadığım andan geliyor*?*"

O sorunun götürdüğü yere gittiğinde bu bazen çok küçük yaşlarında olan bir sahne veya birkaç yıl evvelki bir sahne olabilir. O sahnede, o olumsuz kelimeye neden bu kadar inandığına bak. Seni inandıran neydi? O sahnedeki olumsuz sözü de dönüştür ki, yeni olumlu kaydın gireceği yer açılmış olsun.

Böylece anlarsın ki , olumsuz kelimenin yeri ve zamanı bulunmadan yani altta hala bütün enerjisiyle yaşayan olumsuz bir kayıt varken olumlu hiçbir söz veya hiçbir biliş senin bilinçaltında yer bulup yerleşemez.Olumsuzun çıkması ve aynı anda olumlunun yer bulması gerekir..

Daha evvel not kağıdına yazmış olduğun olumsuz kayıtların listesi, tek tek bu şekilde çalışılıp her olumsuz kelimenin yeri bulunup oralardan olumluya dönüştürüldükçe istediğin, hayalini kurduğun, yani imgelediğiniz her neyse o senin için evrende artık oluşabilir hale gelir. Yani sen isteklerinin önündeki kayaları kaldırmış olursun. İsteklerinin önü açıldı, şimdi senin için senin doğrunsa, isteğin hayatına girer.

Önündeki bütün olumsuz zihinlerini temizleyerek yarattığından, yani düşünce enerjini güçle kullanıp yaratmadığından senin için güzel bir yaratım ve keyifli bir hayat oluşur. Eğer tarif edilen çalışmayı yapmadan düşünce gücünü kullanıp güç enerjisi ile yaratırsan yine yaratabilirsin; ama yarattığının altında ezilebilirsin. Çünkü olumsuz enerji ile yarattığımız her şey bizim için olumsuz bitecektir.

Olumlamaları içselleştirebilmen için önce kendinde var olan olumsuz kaydı ve o kaydı hangi yaşadığın olayın içinde aldığını bulman gerekir.

Değişim o andan başlar. Doğru çalışmada o olayın içindeki olumsuz kaydı bulduğun anda, onun olumlamasını içinden alırsın.

BAĞIMLILIKTAN KURTULMA TEKNİĞİ

Çok fazla bağlandığınız kişiyi düşünün. Sonra aranızdaki bağı düşünün.
Sonra NLP soruları sorun.
"Gözünüzde ne canlanıyor?
İp mi, zincir mi?
Sert mi, yumuşak mı?
Ne renk?
Şimdi bu bağı kesecek olsam bana karşı çıkan bir tarafın var mı?
Bu sorundan ikincil bir kazancın var mı?
Bu bağı kesince bağımlılık gidecek, özgürlüğün olacak, birlikte olmaya devam edeceksin" deyin.
Korkuları olan insan bağımlı olur. O nedenle serbest bırakmalı.
Örn: Evde mutlu değilim diye aileden kaçıp o ilişkiye başlanmış olabilir.
"Bu ikincil kazancı kendine başka şekilde sağlayabilirsin" deyin. ÖRN: "Kendimi kötü hissettiğimde artık arkadaşımı ararım" gibi. Bunu kendine yüksek sesle söyle.
İkincil bir kazanç var mı? Bağımlılığın sebebi bir ikincil kazanç olabilir mi?
Sonra bağı keserken başka bir amaç var mı bak. Ses yoksa bağını kes. O özgür seni gör. Sonra istersen kestiğin o bağa kendine bağlansın.
Kestiğin bağ, artık mükemmel sene bağlandı. Mükemmel seni de o bağımlı olduğun kişiye bağlayabilirsin.

BASİT KUANTUM TEKNİKLERİ

Hedef Kartları Hazırlayın

Burada önemli olan arzu edilen hedefin "olmuş" gibi yazılmasıdır.Yazım esnasında duygulardan da bahsedilir.Kartlara arzulanan hedefin gerçekleşmesi olası olan tarihten sonrasının tarihi atılır.

Örneğin :

15 Mayıs 2021

Bugün çok mutluyum ve teşekkür ediyorum..Hem kendime hem evrene..Çünkü;
....
....
....
....
…………oldu.

Bu boşluklara ..kişinin hedefledikleri yazılır..terfi ettim..evlendim..param var..sağlığım mükemmel vs..

Öz Gelecek Hazırlama

Burada amaç vizyonumuzu daha da ileri taşımaktır.Örneğin 1 yıllık ya da 3 yıllık bir vizyon oluşturarak ,″ öz geleceğimizi ‟ hazırlarız.

Metafor Oluşturma

Hedef kartımıza veya öz geleceğimize bir isim veririz.Bu isim vizyonumuzun adı olacaktır ve Kuantum İmajinasyon tekniği uygulanırken bedenimize çapalanacaktır.
Seçilecek isim bizim metaforumuzdur ve bu nedenle hedefe odaklı ,vizyonumuza ve temsil sistemimize uygun bir isim seçmek önemlidir.
Bu metaforlar ‟umut ,mucize ‟ gibi olma ihtimali düşük içerikler taşıyan kelimeler olmamalıdır.
Seçilen kelimenin anlamı kişinin zihninde temiz olmalı ve geçmişte yaşanan başka deneyimleri hatırlatmamalıdır.
İsim ,koku ve müzik metaforları oluşturabiliriz.

Örnek ‟Hayatımın en güzel yılı ‟

KUANTUM İMAJİNASYON TEKNİĞİ (Uygulamalı)

Bu tekniğe başlamadan önce gözlerimizi kapatmalı(şart değil ama konsantrasyon için önemli)
Ve karından nefes almaya başlamalı ve vücudumuzdaki tüm kasları gevşetmeliyiz. Daha sonra zihnimizde arzu ettiğimiz şeyi 5 duyumuzu kullanarak canlandırmalıyız. Tam bu esnada metaforumuzun adını

söyleyerek bedenimizin herhangi bir yerine çapalamalı ve metaforumuzun adını 7- 8 defa söylemeliyiz.

Bu tekniği 21 er gün aralıklarla en az 3 seans yapmalısınız.(Çapalama)

Kuantum imajinasyon tekniğini de her gece uygulamalısınız. Arzu edilen hedefin olma olasılığını en fazla yükselten tekniktir. Bir vizyon ne kadar çok zihinde canlandırılır ve duygularla desteklenirse ,Kuantum Olasılıklar sahasında bağlantı alanına girer ve büyük bir olasılıkla hedefiniz somut gerçekliğe döner.

ÇAPA ATMA TEKNİĞİ

"Çapa atmak" bir çağrıştırıcıyla çalışmaktır.Bu bir görsel imge,ses,koku olabilir.Hepimizin yaşamında pek çok olumlu yada olumsuz duygularımızı uyandıran çapalarımız vardır.Örneğin bir koku bizi geçmişteki bir anımıza ve o zaman yaşadığımız duygulara götürebilir. Ya da dinlediğimiz bir müzikle ilk aşkımızı ve duygularımızı hatırlayabiliriz.
Birisinin bize söylediği bir cümle ya da gittiğimiz bir yer bize olumsuz bir deneyimimizi hatırlatabilir.Tüm bunlar bilinçaltımıza atılmış çapalardır.
Bir kişi sizin hedefleriniz doğrultusunda seçmiş olduğunuz bir metaforu yani hatırlatıcı ismi ,elinizin işaret ve orta parmaklarınız arasına baskı yaparak çapalar. Çapanın atıldığı an önemlidir. Göz hareketlerinizin hızlandığı , nefes alıp verişi coşku duygusuna eşlik ettiği ,yüzünde hafif bir tebessüm oluştuğu an çapa atılmalıdır.

KUANTUM NEFES TEKNİĞİ

İnsanlar yaklaşık 3 yaşına kadar korku formatına girmediği için sağlıklı ve doğru nefes alıp verir. Ancak 3 yaşından sonra öncelikle ailemizin bizi koruma amaçlı söylediği ama bizlere korku tohumu eken söylemleriyle ,korku formatı zihnimizde çalışmaya başlar. Örneğin ; uzaklaşma seni kaçırırlar ,bizi bir daha göremezsin." Böyle davranırsan seni Çingenelere veririm. Vs " korku formatıyla tanışan beden böbrek üstü bezlerinden adrenalin ve beyninden de nöradrenalin salgılar. Durum böyle olunca göğüsten nefes almaya başlarız.Sağlıklı ve doğru nefes diyaframdan alınan nefestir ama ne yazık ki zaman içerisinde diyafram nefesinin yerini göğüs nefesi almıştır.

Kuantum nefes çalışmasında alınan nefes dairesel olarak döndürülür ve kişi tıkandığı anda "aaaaa" sesi çıkararak çalışmaya devam eder. Burada önemli olan nefesin kesintisiz olmasını sağlamak ,nefesin diyaframa gittiğini gözlemlemek olduğu kadar çıkartılan sesin de boğazdan değil de diyaframdan gelmesini sağlamaktır.

Çalışma esnasında fiziksel beden üzerindeki enerji kanallarına enerji akımı başlar bu da bedenin nefesle beslenmeyen alanlarının beslenmesini sağlayarak ,kişinin sağlıklı bir fiziksel bedene sahip olmasına hücrelerinin gençleşmesine ve canlanmasına sebep olur.

BİLİNÇALTINA İSTEKLERİNİZİ VE OLUMLAMALARINIZI HIZLI ATMA TEKNİĞİ.

İstediğiniz herhangi bir şeyi ve onaylama cümlenizi, beyaz bir kartonun üzerine açıkça ve kalın siyah keçe kalemle yazın.

Üç ya da daha fazla kart hazırlayın. Her birinde ana temanıza odaklanan onaylama cümleleri olsun.
Bunları bir elektrik feneriyle birlikte yatağınızın kenarında saklayın.
Sırada asosyal kısım var.
Zihninizin kabul etme kapasitesinin yüksek olduğu anı yakalayacağız; bilinçaltınıza girişi sağlayan kapının sonuna dek açık olduğu gece yarısında zihninizi uyandıracağız.
Çalar saatinizi sabah 3'e kurun. Sonra her zamanki gibi uyuyun.
Zili duyar duymaz, alarmı kapatın ve neredeyse içgüdüsel bir şekilde, onaylama cümlelerinin bulunduğu kartonları ve elektrik fenerinizi alın.
Oda zifiri karanlık olmalı.
Daha sonra, feneri her bir kartona doğru defalarca yakıp söndürün.
Bunu yaparken, kartonlara bakın. Sözcükleri bilinçli olarak seçmeye çalışmayın.
Bu bilinçaltı mesajlar, bilinçaltınız içindir.
İşiniz bitince, basitçe feneri söndürün; kartonları yere bırakın ve uyumaya devam edin.
Uykuya dalmak, yalnızca iki dakikanızı alacaktır. Emin olun, derin ve huzurlu bir uyku uyuyacaksınız. Bu kadar.
Biraz önce bilinçaltınıza bir dizi bilinçaltı mesaj gönderdiniz. Sırada heyecanlı bir şey var. Pek çok kişi, bu tekniği birkaç gece kullandıktan sonra, hedeflerine ulaşmada yardımcı olan ya da kararlarını etkileyen, sorun çözücü rüyalar gördüklerini belirtmişlerdir.

Yalnızca bir hafta sonra ve neredeyse tüm katılımcılar, ana hedeflerine doğru önemli bir adım attıklarını fark ederler.

Öğrenim hızları ciddi oranda artar. Değişim, içten olmaktadır

Bu, çok basit bir sistemdir; ama gayet güçlüdür.

CAM KÜRE TEKNİĞİ

Sağ omuz üstünde bir cama küre var. O küre içinde kurtulmak istediğimiz her ne varsa o kürede duruyor. Orda korkular, bizi engelleyen durumların hepsi o cam kürenin içinde duruyor. İçindekileri görmek zorunda değiliz. Sadece o kürenin içinde olduğunu bilmek yeterlidir. Sonra o küreye ve kurtulmak istediğimiz şeylere odaklanıyoruz.
"Ben artık bütün korkularımdan, beni desteklemeyen bütün inançlarımdan, düşüncelerimden kurtulmak istiyorum" diyoruz. Bu cam küreyi lacivert renginde de düşünebiliriz. Sonra bu küreyi gökyüzüne fırlatıp havai fişek gibi patlatıyoruz. Bu patlamayla korkuların tek, tek söndüğünü görüyoruz.
Daha sonra sol omuz üzerinde şeffaf bir cam küre görüyoruz. Onun içinde de bizsi destekleyen, güçlendiren her şey olduğunu görüyoruz. İçinde sevgi var, barış var, uyum var. Onlar çok istediklerimiz; kendimizi o duyguya getiriyoruz. Sonra o cam kürenin iki kaşımızın ortasından bedenimize girdiğini hayal ediyoruz.
Ara sıra kendimizi, bir korkum veya bir endişem var mı diye yoklamalıyız. Böyle bir şey bulduğumuzda, bulduğumuz her şeyi cam küreye koyup fırlatıp atıyoruz. Sonra biz destekleyen motive eden duyguları şeffaf küreye doldurup iki kaşın ortasından bedenimize alıyoruz.

ÇİFT TARAFLI DİRENCİ KALDIRMA TEKNİĞİ

1

Direnç çift taraflıdır.
Yapmaya direndiğiniz bir şeyi düşünün;
Bunu yapmaya gösterdiğim direnci bırakmaya kendime izin verilir miyim?
Bırakır mıyım? Deyin.
Ne zaman? Şimdi.
Buna gösterdiğim direnci serbest bırakabilir miydim? Ne zaman? Şimdi.
Para sahibi olmaya gösterdiğim direnci kaldırmayı kabul edebilir miydim?
Ne zaman? Şimdi.
Bu bir farkındalık çalışmasıdır.
Ego alıştığı şeyi bırakmak istemez, engellemek ister.
Direncin ne büyük göstergesi ertelemektir.
Bu direnci bırakmak için kendime izin verebilir miyim? Ne zaman? Şimdi.

2

Sonra bunun tersini söyleyeceğiz.
Bunu yapmamaya gösterdiğim direnci serbest bırakır mıyım? Ne zaman? Şimdi.
Her neyi yapmaya direnç gösteriyorsak onu ve tersini serbest bırakacağız.
Ben iki kez yapıyorum. Aslında direncin azaldığını hissedene kadar devam etmeliyiz.

3

Aynı teknik bir şeye sahip olmak veya olmamakla ilgili de uygulanabilir. Mesela ev sahibi olmak, Koç olmak, yazar olmak gibi her şeyle ilgili olabilir.

4

"Para olmaması hoşuma gitmiyor" desek de belki para olmasına da direniyor olabiliriz.

Enerjimiz yüksekse, yüksek frekanslı toplara ulaşılır.

Para sahibi olmak için kendime gösterdiğim direnci bırakmaya kendime izin verebilir miyim?

Bu direnci bırakır mıyım? Ne zaman? Şimdi.

Para sahibi olmaya gösterdiğim direnci kaldırmayı kabul edebilir miydim? Ne zaman? Şimdi.

Para sahibi olmaya gösterdiğim direnci kaldırır mıydım? Ne zaman? Şimdi.

5

Bir kâğıdı iki sütuna ayırın.

İlk sütunda yapmak istediklerimizi ikinci sütunda bununla ilgili hislerimizi yazalım.

Mesela: İşe gitmek-Yorgun

Ev temizleme-Bunalım-Yorgun

Sonra bunları çift taraflı serbest bırakın.

Örn. İşe gitmeye gösterdiğim direnci bırakır mıyım? Ne zaman? Şimdi.

İşe gitmeye gösterdiğim direnci bırakmaya kendime izin verir miydim? Ne zaman? Şimdi.

Bunun püf noktası: Bu çalışmayı yapınca, direnci fark edince ve bırakmaya niyet edince; sonrasında onu serbest bırakmayı istesek de istemesek de serbest kalır.
Yani "Onu bırakır mıydım?" demek, aslında sadece onun sağlamasını yapmaktır. Yani bir şüphe kırıntısı varsa da onu temizlemek içindir.
Burada can alıcı nokta, direnç gösterme durumunda olduğumuzu kabul edip, o hissi gözlemleyip buna karşı koymayıp ona izin vermeyi kabul ettiğimiz andır.
Bir kişi direnci fark edip "Bırakır mıydım?"sorusuna "hayır" dese de zaten bırakmış olur. Çünkü bu tutum aslında var oluşumuza terstir. Fark etmek ise, onun gideceği yolu açmak demektir.
Kilo vermek gibi yapmak için zorlandığımız bir şeyi düşünelim.
Birisi bizden bir şey yapmamızı istediğinde içimizden yükselen direnci hatırlayalım; içimizdeki direnci nasıl tetiklediğini hatırlayalım.
Geçmişten gelen kayıtlarla, kişi doğru da söylese bazı insanlara direnç gösteririz. Aile fertleri, eşler, çocuklarla ebeveynler arasında geçmiş kayıtlarla ilgili dirençler çok olur.
Hemen o direnç hissine kabul verin. Sonra bırakabilir miyim deyin? Sonra serbest bırakın.
Direnci fark edin. Direncin nasıl bir duygu olduğunu fark edin, görün, hissedin ve onun orda olmasına izin verin. Sonra serbest bırakın.
Püf noktası: Direnç gösterdiğimizi fark ettiğimiz anda onu serbest bırakmamız gerekiyor.
Kokuya, sese, tada vs de direnç gösterebiliriz. Mesela; çöp kokusu, bebek ağlaması, su damlamasına da direnç gösteririz.
Bu dirençleri fark edip bir şekilde serbest bırakın.
Mesela kayınvalide ve görümce gibi bazı insanlara da direnç gösteririz.

Onlardan rahatsız olma sebebimiz, onları olduğu gibi kabul etmememizdir.
Bazen sevdiklerimize de direnç gösteririz. Burada da bu direncin farkındalığımıza gelmesine izin vermeliyiz. Kabul edip, sormalıyız. Onu bırakabilir miyim? Ne zaman? Şimdi.
Bazen de bazı duygulara direnç gösteririz. Mesela öfkeye, korkuya da direnç gösteririz. Bunları da farkındalığımıza getirip, onlara da kabul verebiliriz. "Bunları bırakabilir miydim? Bırakırdım. Ne zaman? Şimdi, diyerek serbest bırakın.
Hep çift taraflı olarak çalışmayı yapıp "Onu yapmaya ve yapmamaya" diyerek çift taraflı direnci kaldırmalıyız.
Başarısız olma korkusu varsa, insanların çoğunun başarılı olmaya direnç gösterdikleri görülür. Yani başarısız olmaya değil, başarılı olmaya da direnç gösterdikleri görülür. Biz bunun altındaki nedeni bilmek zorunda değiliz. Yapmamız gereken oradaki direnci fark edip kaldırmak, akarsuyun önünü açmaktır. İnsanlar direnci bırakınca akarsu tekrar o yollardan akacaktır.
Mesela: Terfi alamayan birisi hakkım yendi diye istifa ediyor. Anında istifa edecek yerde, o anda kendinde oluşan hisse odaklanması gerekirdi.
"Ben bunları hak etmiyorum" diyen kişinin değerle ilgili sorunu vardır. Tabii bu kişiye "Kişiye istifa etmeseydin" demiyoruz. Çünkü başımıza her gelenin bir nedeni vardır. Biz bu nedenlere odaklanmak gerekir. Böyle bir olay yaşanınca "Ben şu anda ne hissediyorum" deyip o duyguyu bulmalı ve o duygu üzerinde çalışmalıdır.
Bu işten çıkarılan kişinin işten çıkması ile ilgili iyi-kötü diye etiket koyulmamsı gerekir. Çünkü bunun ardından iyi bir şey olacaktır. Böyle durumlarda belirsizlikler yaşanır. Fakat insan doğasında kontrol etme

duygusu vardır; hayatı kontrol etmek ister, geleceği bilmek ister. Kişi işten atılınca ne olacağını bilmediği için korkar. Böyle belirsiz ve sıkıntılı durumlarda olaya iyi-kötü demeyiz. Olanı kötü bir şeye bağlamadan "Yarın ne olacağını bilemiyoruz" deyip beklemek lazımdır. Sakin kalmak enerjiyi yükseltir ve bize gelecek olanı da yükseltir.
Doğru zaman ne zaman? Onu hissederiz. Nerde nasıl ve kiminleysek doğru odur. Çünkü onunla ilgili deneyimimiz bitmemiştir.
Eşinden ayrılmak isteyen kişi, paraya ihtiyaç var diye ayrılamayabilir. Ama öyle bir zaman gelir ki, ne eş, ne para, ne iş, hiçbir şeyi göz göremez ve gerek yapılır. İşte doğru zaman budur. Kim ne derse desin, kimseyi dinlemeden onu yaparız; çünkü zamanı gelmiştir. İşte her ne konuda olursa olsun, doğru zamanı içsel olarak hissederiz. Bu zaman gelince "Ben burada olmamalıyım" deriz.
İçinde bulunduğumuz durumda nerede olmak gerektiğine kafa yoracağız ve oraya odaklanacağız. Zaten o titreşim alanında kendimizi düşündükçe, kendimizi onunla ilgili olanların içinde buluruz.
Kuantuma göre; şu an siz neye, ne kadar hazırsanız o size verilir.
Kendimizi silkeleyip, bizim için net olmayanı atmak gerekir.

DİLEK YILDIZI TEKNİĞİ - Dileklerin Sembolik İfadesi - Dileğine Ki Enerjisi Ekle

Devid Kreyer'in bir tekniği. 5-6 yıl önce uygulayıp sonuç almışım.
İlk önce ne istediğimiz bileceğiz. Yani bir dilek cümlesi hazırlayacağız.
Kim-Ne-Nerede-Ne zaman-Niçin? Bu dilek cümlesini bu 5 şekilde, bu 5 şey belli olacak şekilde detaylarıyla ifade edeceğiz. Ben şöyle bir şey

yazmışım: “2013 Aralık ayında evimin önünde küçük otomatik beyaz bir otomobil sahibi olmayı ve diliyorum seçiyorum”.
2018 de olduğum için aynı örnek üzerinde, 2018 deki talebimi yazmışım.
“2018 Aralık ayında evimin önünde küçük otomatik beyaz bir otomobil sahibi olmayı ve diliyorum ve seçiyorum”.
Bunu sağlığımız için, ilişkilerimiz ve her türlü dileğimiz için yapabiliriz.
Sonra bu dileğe bir aylık bir yaşam enerjisi, yani ki enerjisi yüklüyoruz.
Yüklemeden önce bunu bir YILDIZ şeklinde sembollere dönüştürüyoruz.
Zaten kuantumun özünde bir şeye odaklanmak ve enerji yüklemek vardı.
Burada da aynı şeyi yapıyoruz. Dileklerimize, istediğimiz şeye enerji yüklüyoruz. Enerji sıkışınca da, üç boyutluda madde formuna dönüşüyor.
İlk önce beyaz bir kâğıt alın. Üzerine 5 köşeli bir yıldız çizin.
Her ucunda isteklerimizin sembollerini, resimlerini çizin. Ev, araba gibi.
1-Yıldızın en tepe ucuna BEN yazıyorsun. Niçin? Tepe noktası dileğin kimin gerçekleştireceğini gösteriyor. Ben yazıyoruz. Çünkü bu benim dileğimdir. Sonra saat yönünde hareket ediyoruz.
2-Bir sonrakine NE yazıyoruz. Bir araba istiyorduk, oraya araba resmi çizin.
3-Bir sonraki aşama NEREDE aşamasıdır. Ben arabayı evimin önünde görmek istediğim için ev resmi yaptım. Örnek siz para isteyip o parayı evinizde görmek istiyorsanız ev resmi çizebilir; bankadaki para hesabı görmek istiyorsanız, banka resmi yapabilirsiniz.
4-Sonraki köşeye NE ZAMAN sorusunun cevabını yazarız. Ne zamanı sembolik olarak nasıl sembolize edebiliriz? Bu dileğimizin gerçekleşmesini ne zaman istiyoruz?

Oraya bir sembolik takvim çiziyoruz. Takvim diye beyaz dört köşe bir kâğıt çiziyoruz, üzerine tarih olarak 18 Aralık diye veya istediğimiz tarihi yazıyoruz.

5-Yıldızın son köşesine NİÇİN sorusunun cevabını yazıyoruz. En sonraki köşeye NİÇİN bölümüne bakıyoruz? "Ben bu arabayı niçin istiyorum? Bunu neden hak ettiğime inanıyorum? Buna neden ihtiyacımız var?" Bunların cevabını veriyoruz. Ben oraya palmiye resmi çizmişim bir de deniz resmi çizmişim. Ben bu arabayla tatile gitmek istiyorum, gezmek istiyorum ve tatillere arabayla gitmek istiyorum. Bu yüzden böyle bir sembolik resim çizmişim.

Ben, ne istiyorum? Araba. Nerede? Evin önünde. Ne zaman? Takvimi çizdim. En sonraki köşede NİÇİN bölümünde "Ben bu arabayı niçin istiyorum?" Arabayla tatile gitmek istiyorum. Eğer siz ailenizle tatile gitmek istiyorsanız, çöp adamlarla kaç kişiyseniz, o kadar aile resmi çizebilirsiniz. Oraya yine bir deniz, palmiye resimleri çizebilir veya yazıyla yazabilirsiniz. İşinize gitmek istiyorsanız, işyerinizi bina şeklinde çizebilirsiniz. En son kısımda o dileği niçin istediğimizle ilgili semboller oluyor.

Ben bu çalışmayı 3-5 kere yaptım. Bir defasında istediğim para miktarını ve tarihini yazdım. Orda çocuk yurdu gibi bir şey çizdim. Çünkü çok param olduğunda bir kısmını kimsesiz çocuklar için harcamak istiyordum. Kimsesiz yaşlılara da vermek istediğim için huzur evi çizdim.

Bu yıldızın son yerinde bu parayla ne yapmak istiyorsanız, onunla ilgili sembolik bir şey yazmanız şarttır. Yazdıktan sonra kâğıdınızı duvara asın. Önüne geçin 3 kere yüksek sesle dileğinizi söyleyin. Ondan sonra bir ay boyunca dileğinizi tekrarlamanıza gerek yoktur. Önünden her geçtiğinizde

şöyle bir bakın. Sembollere bakın; o sembollerin ne anlama geldiğini tekrar bir kavrayın.
Aslında her önünden geçip o sembollere baktığınızda ne yapmış oluyoruz? O enerjiyi orda sıkıştırıp bir enerji topuna dönüştürmüş oluyoruz. Kuantumun özü bu değil mi? Yani dileğe odaklanmak ve bir enerji topuna dönüştürmek. Suyun buzlukta sıkışıp donup katılaşması gibi, biz de aynı şeyi yapıyor ve o enerjiyi sıkıştırıyoruz. Sıkışan enerjinin ilk önce duvarları kalınlaşıyor. İlk önce silüet gibiyken, zamanla katılaşıyor. Siz zaten farkında olmadan gün içinde bunu yapıyorsunuz. Bir şeylere odaklanıyorsunuz ve sonra onu hayatınızda görüyorsunuz.
Sıkıntı şu ki; rastgele düşündüğümüz için odaklandığımız şeylerin farkında değiliz. Bu nedenle bazen istemediğimiz şeyler de önümüze geliyor.
Fakat burada enerjiyi bilinçli olarak bir yere odaklıyoruz.
Her fotoğrafın, resmin önünden geçişte bir kere bu tabloya bakıyoruz. Bir kez düşünüyoruz. Beyaz bir araba evin önünde ne kadar güzel olurdu. Takvime bakıp "Evet 18 Aralıkta" diye bir kez geçin. Sonra bir ay sonra bu şeklin önüne geldiğinde kâğıt ağırlaşacak ve içinde bir güç hissedeceksiniz. Enerji orda sıkışmış olup artık o enerjinin boşalma zamanı gelmiştir.
3 kere daha dileğinizi söyleyin. 3. Kez söylerken yüksek sesle söyleyin. Ve elinizle şöyle yapın. İki eliniz boşluğa doğru kaldırın açın. Yani kâğıttaki enerjiyi olduğu gibi boşluğa evrene bırakıyorum diyoruz, Artık kâğıtta hiç bir şey kalmadı. O sıkışan Kİ enerjisini, 3. Kez söylerken yüksek sesle ellerinizi, kollarınızı hareket ettirerek bırakıyoruz; yani boşluğa yukarıya doğru bir şey atar gibi yapıyoruz. Sanki fırlattığımız o kâğıtla, o sıkışan enerji bu boşluğa karışıyormuş gibi de imgeliyoruz.

Artık o kâğıt sadece bir kâğıt parçası oldu; çünkü bütün enerjisi boşaldı. O enerji artık bu boşlukta geziyor. Bundan sonra bekleyin. Siz tam olarak hazır olduğunda, enerjiniz düşündüğünüz şeyin yüksek frekansına ulaşınca, onunla eşleştiğinde zaten o dilek gerçekleşecektir. Ondan sonra biraz sabırlı bir şekilde bekleyin. Bu güzel bir çalışmadır.

DİRENCİ SERBEST BIRAKMA TEKNİĞİ

Direnç bizi yaşantımızın tüm alanlarında ilerlemekten alıkoyar,özellikle de kişisel gelişim ve mutluluk alanlarında..
Direnci bırakma başkalarının sizi kontrol etmesi anlamına gelmez.
Hiç büyük bir heyecanla istekle bir çalışmaya başlayıp sonra yolun ortalarında hevesinizi kaybettiğiniz oldu mu?
İşte bu dirençtir.Direnç çok sinsidir.Yaşamda sahip olmak,yapmak ve olmak istediğimiz şeylerden bizi çekip alıkoyan önemli bir engeldir.
Aslında çoğu kez gerçekten sevdiğimiz ve ilgi duyduğumuz şeylere direniriz.Ve biri bize bir şey yapmamızı *söylediğinde direncimiz* büsbütün tetiklenir.Hatta bize söyleneni yapma istekli olsak bile ortaya çıkabilir.
Direnç kendimizi sabote etmemize ve işlevselliğimizi yitirmemize neden olabilir.Ve sürekli iş başındadır çünkü biz bir *-meli*, *-malı* ve *"gerekir"* ve *"mecburum"* ve diğer zorunluluklar denizinde yaşarız.*Zorunluluk* söz konusu olduğunda direnç ortaya çıkar.

Size bir şey yapmanız gerektiği ya da yapmak zorunda olduğunuz söylendiğinde,ne hissedersiniz? "Hayır,bana ne yapacağımı söyleme"
Kendi kendinize ne yapacağınızı söylediğinizde tam olarak aynı şey olur.

Zihninizin doğası böyledir.Biz sadece ne yapmamız gerektiğinin bize söylenmesinden pek hoşlanmayız.
Direnç,bir çok farklı yönden tezahür eder ve bazısı da saklı olur.
Örneğin,belki sizin için önemli olan şeyleri unutursunuz.Ya da gerçekten yararı olan bir şeyden adım adım uzaklaşırsınız.

Direnç fren çekili iken ilerlemeye çalışmak gibidir.
"Ben yapamam" hissi ya da düşüncesi dirençtir.Hisleri baskılamanın bilinçsiz alışkanlığının üstesinden gelmek,bilinçli bir çabayı gerektirir.
Direnç,bir şeyi yapıp yapmamaya daha karar vermediğiniz halde,onu yine de yapmanız ve size oldukça zor gelmesidir.

Burada tek gereksinim duyulan şey,onu yapmaya karar vermek ve ardından yapmaktır..Ya da tam tersi yapmamaya karar vermek ve yapmamaktır.

Direnci Serbest Bırakmak

1.Adım: Direnci kabul etmenize şu anda izin verin.
2.Adım: Kendinize aşağıdaki sorulardan *birini* sorun:

Bu direnci bırakabilir miydim?
Şimdi şu anda bu direnci hissetmeme izin verebilir miydim?
Direnç hissine kabul verebilir miydim?

Sonra şunu sorun:

Bunu yapar mıydım?
Ne zaman?

3.Adım: Kendinizi özgür hissedene kadar ilk iki adımı tekrarlayın.

Her zaman olduğu gibi gerek evet gerekse hayır kabul edilebilir yanıtlardır.hayır deseniz bile genelde bırakırsınız.Onun için soruları fazla düşünmeden yanıtlayın.Yorumlardan ya da direnci bırakıyor olmanın iyiliklerinden yada içsel tartışmalardan kaçının.Tepkiniz ne olursa olsun bir sonraki adıma devam edin..
Başlarda sonuçlar oldukça gizli olabilir.Ancak sonuçlar siz ısrarcı olduğunuzda hızla daha belirginleşecektir.
Bazen belli konuya ilişkin birden fazla direnç katmanlarınız olabilir.Bu yüzden tümüyle serbest bırakmak biraz zaman alabilir.Ancak salıverdiğiniz her katman tümüyle gitmiş olur.

Direnci serbest bırakmanın 2.bir yolu da bir şeye sahip olmaya, onu yapmaya ya da ol'maya direndiğinizde,büyük olasılıkla ona sahip *olmamaya* onu *yapmamaya* ya da *ol'mamaya* da direndiğinizi kabul etmektir.

Bu olduğunda aşağıdaki işlemi uygulayın.
1. Yapmaya direndiğiniz bir şeyi düşünün.
Kendinize şimdi sorun:

...........yapmaya gösterdiğim direnci bırakmak için kendime izin verebilir miydim?
Bırakır mıydım?
Ne zaman?

2. Sonra kendinize tersini sorun:
...........yapmamaya gösterdiğim direnci kabul edebilir miydim?
Bırakır mıydım?
Ne zaman?

3. Direncin yok olduğunu hissedene kadar bu iki soru dizisi arasında gidip gelin.
Ve sonra bu belli şeyi yapmanın çok daha kolay hale geldiğini fark edin.
Aynı işlem sahip olmaya ya da olmak için direndiğiniz konular için de geçerlidir.Sadece sahip olmak ya da olmak sözcükleri yerine yapmak sözcüğünü koyun.
Diyelim ki paranızın olmaması hoşunuza gitmiyor ve açık bir şekilde buna direniyorsunuz.aynı şekilde paranızın olmasına da direndiğinizi düşünün.Eğer paranızın olmasına direnmeseydiniz büyük bir olasılıkla şimdiden fazlasıyla paraya sahip olurdunuz.
Ya da diyelim ki ilişkiniz yok_yalnızsınız ve bu hiç hoşunuza gitmiyor olsun istiyorsunuz.İlişkinizin olmamasına şiddetle karşı çıkıyor ve direniyorsunuz.Bir ilişkiye sahip olmaya da direndiğiniz büyük olasıdır.
Bir konunun her iki yanı da salıverildiğinde yaşamınızda hoş sürprizlerle karşılaşabileceğiniz olasıdır.

Direnci bırakmanın bir diğer yolu, *izin vermek*tir.

Çoğu kez serbest bırakmaya çalıştığımızda ve gerçekleşmediğinde bir direnç duvarına çarptığımızı biliriz.Bununla karşılaşırsanız inatçı direncinize tutunmak için kendinize izin verin.Bir kez, zaten yapmakta olduğunuz şeyi yapmak için kendinize izin verdiğinizde,onu salıvermek için içinizde yeterince yer açılmış olur.

Kendinize sadece şunu sorun:*Bir an tutunmak için kendime izin verebilir miydim?*
Ya da
Direndiğim kadar direnmeme izin verebilir miydim?

Çoğunlukla bu noktada o an serbest bırakırsınız.
Ancak direnç tümüyle bırakmayacak olursa temel serbest bırakma sorularına yönelin.

Tutunmayı sürdürmeyi bırakabilir miydim?
ya da
Bunu sürdürmeyi bırakabilir miydim?
Bırakır mıydım?
Ne zaman?

Kendinize tutunmaya izin vermek ile alışılmış yumuşak bir biçimde bırakmaya izin vermek arasında bir kaç kez gidip gelebilirsiniz.

Direnci serbest bırakmanın 2.bir yolu da bir şeye sahip olmaya, onu yapmaya ya da ol'maya direndiğinizde,büyük olasılıkla ona sahip

olmamaya onu *yapmamaya* ya da *ol'mamaya* da direndiğinizi kabul etmektir.

Bu olduğunda aşağıdaki işlemi uygulayın.

1. Yapmaya direndiğiniz bir şeyi düşünün.

Kendinize şimdi sorun:

...........yapmaya gösterdiğim direnci bırakmak için kendime izin verebilir miydim?

Bırakır mıydım?

Ne zaman?

2. Sonra kendinize tersini sorun:

...........yapmamaya gösterdiğim direnci kabul edebilir miydim?

Bırakır mıydım?

Ne zaman?

3. Direncin yok olduğunu hissedene kadar bu iki soru dizisi arasında gidip gelin.

Ve sonra bu belli şeyi yapmanın çok daha kolay hale geldiğini fark edin.

Aynı işlem sahip olmaya ya da olmak için direndiğiniz konular için de geçerlidir.Sadece sahip olmak ya da olmak sözcükleri yerine yapmak sözcüğünü koyun.

Diyelim ki paranızın olmaması hoşunuza gitmiyor ve açık bir şekilde buna direniyorsunuz.aynı şekilde paranızın olmasına da direndiğinizi düşünün.Eğer paranızın olmasına direnmeseydiniz büyük bir olasılıkla şimdiden fazlasıyla paraya sahip olurdunuz.

Ya da diyelim ki ilişkiniz yok_yalnızsınız ve bu hiç hoşunuza gitmiyor

olsun istiyorsunuz.İlişkinizin olmamasına şiddetle karşı çıkıyor ve direniyorsunuz.Bir ilişkiye sahip olmaya da direndiğiniz büyük olasıdır. Bir konunun her iki yanı da salıverildiğinde yaşamınızda hoş sürprizlerle karşılaşabileceğiniz olasıdır.

Yazılı Serbest Bırakma: Direnç

İki sütun açıp ilk sütuna *Yapmam gereken şeyler* listesini ikinci sütuna *Bununla ilgili şimdiki hislerim* diye yazın ve direnci serbest bırakın.

Faturaları öde / Kızgınlık D (direnç)
İşe git / Yorgunluk D
Evi temizle / Bunalım D
Nazik ol / Korku D

Gerektiği kadar tekrarlayın.

Direnci Bırakma İşlemi

Dirençlerin örneklerini de göreceğiniz bu genel alıştırmayı sık sık uygulayın.

Burada serbest bırakmayı kendi başınıza yapıyorsanız birinci tekil şahıs *ben* yerine ikinci tekil şahıs *sen* i kullanabilirsiniz.Yani buradan aynısını okuyarak uygulayabilirsiniz.Hangisi size doğal geliyorsa onu yapın.

*Yapmanız gereken,zorunda,mecbur,yapmanızın önemli olduğu bir şeyi -

bunlardan herhangi birini- düşünerek başlayın.

O direnme hissine kabul verebilir miydiniz?
Onun orada olmasına izin verebilir miydiniz?
Sonra onu bırakabilir miydiniz?
Bırakır mıydınız?
Ne zaman?

Arkadaşlar tekrar söyleyeyim, bırakmanın nasıl bir his olduğuna takılmayın.
Bunu farz edin ki ben kişisel gelişimle bile ilgilenmiyorum ve ilk kez duydum.
Direncin tanımını biri bana yaptı..Ve direndiğimi anladım.Direnişimi fark edip,direnmeme izin verdiğim an istesem de istemesem de onu bırakmış olurum.Sonra onu bırakır mıydınız demiş olmak bunun sağlamasıdır kırıntılarının temizlenmesidir.
Burada can alıcı nokta o durumda olduğunu kabul etmek ve kabul etmek için o hissi gözlemlemek ve buna karşı koymayıp izin vermektir.
Bir kişi hissini fark ettiği ve kabul ettiği an bırakabilir miydin sorusuna hayır dese de bırakmış olur.

Çünkü bu tutunuş aslında varoluşumuza terstir.Onu fark etmek ise ona gideceği, yok olacağı yolu açmaktır.

*Şimdi gene aynı şeyi düşünün ya da çok önemli gibi görünen bir konuda yapmak için kendinizi zorladığınız bir konu düşünün-*kilo vermek,sigarayı bırakmak,daha çok para kazanmak,faturalarınızı ödemek vs.-*

ya da başkasının size yapmanız gerektiğini söylediği bir şey düşünün. Onun içinizde anında nasıl direnç tetiklediğini fark edin.

O direnme hissine kabul verebilir miydiniz?
Sonra onu bırakabilir miydiniz?
Bırakır mıydınız?
Ne zaman?

*Sonra direnç gösterdiğiniz başka bir şey düşünün.
-*dişlerimizi fırçalamak,çöpü çıkartmak,çimleri biçmek*- gibi tekrar tekrar yapmanız gereken basit şeylere de direnmek eğilimi gösteririz.Bulaşıkları yıkamak gibi sık sık yapılan kalıcı görevler bir dolu kişi için büyük sıkıntı oluşturur.
Direnmenin nasıl bir şey olduğunu görün,hissedin.Ona kabul verin.Onun orada olmasına izin verin.

Sonra onu bırakabilir miydiniz?
Bırakır mıydınız?
Ne zaman?

*Yaşantımızda direndiğimiz belli duyumsamalar vardır.
-*gürültüler,parlak ışıklar,insanların seslerin yükselip alçalması,belirli kokular*-
Direndiğiniz böyle bir konu bulun.

O direncin farkındalığınıza gelmesine izin verebilir miydiniz?
Onu sadece kucaklayabilir miydiniz?

Sonra onu bırakabilir miydiniz?
Bırakır mıydınız?
Ne zaman?

*Biz Belli insanlara direniriz-en popüler olanları sıktır.kayınvalide kayınpeder- o yüzden şu anda yaşamınızda olup ta direnç gösterdiğiniz bir kişiyi düşünün.Direnmenin onlara karşı ilgisiz olduğunuz anlamına gelmediğini anımsayın.Biz bazen sevdiğimiz inanlara da direniriz.

O direncin farkındalığınıza gelmesine izin verebilir miydiniz?
Onu sadece kucaklayabilir miydiniz?
Sonra onu bırakabilir miydiniz?
Bırakır mıydınız?
Ne zaman?
*Direndiğimiz şeylerden biri de hislerimizdir.Özellikle *"hoş olmayan duygu"* diye etiketlemiş isek, o hisse direniriz.Çoğu insan *korku* ve *öfke* duygularına diğer duyulara nazaran daha çok direnir.
Belli hislere Şu anda nasıl direndiğinizi duyumsayabiliyor musunuz?

O direncin farkındalığınıza gelmesine izin verebilir miydiniz?
Onu sadece kucaklayabilir miydiniz?
Sonra onu bırakabilir miydiniz?
Bırakır mıydınız?
Ne zaman?

*Sonra yapmaktan zevk aldığınız halde direndiğiniz bir şeyi düşünün.Bir çoğumuz bizim için iyi olan şeylere,yapmaktan zevk aldığımız şeylere

direniriz.
Bu yüzden de sanki *keyif veren etkinlikler*e hiç zaman bulunamazmış gibi görünür.

Direnci hissetmenize sadece izin verebilir miydiniz?
Onu farkındalığınıza kabul edin.
Sonra onu bırakabilir miydiniz?
Bırakır mıydınız?
Ne zaman?

*Bedenimizle ilgili şeylere direniriz.
*Kilomuza nasıl göründüğümüz*e takılırız.
Fiziğinizle ilgili direndiğiniz bir şey bulun.Bedeninizdeki birşey yada hissettiğiniz bir şeyi ya da görüntüsüne direndiğiniz bir şeyi bulun.

Onu farkındalığınıza kabul edin.
Sonra onu bırakabilir miydiniz?
Bırakır mıydınız?
Ne zaman?

Yukarıdaki konulardan her biri daha fazla keşifte bulunmak için idealdir. Bu işlemi her direnç hissettiğinizde ya da sadece yaşamın akışına daha çok uymak istediğinizde kullanın.

Dirençlerinizi Kırmaya Var Mısınız ? (Çekirdek İnanç)

Bir tek direncin kırılması bile, hayatımızın birden fazla alanında kendini

hissettirir...

Herkesin hayatında hoşnut olmadığı olaylar vardır.
Ama artık biliyoruz ki, hayatımızın gidişatına biz karar veriyoruz, biz seçiyoruz.

Bu, hoşnut olmadıklarımızı da kapsıyor. Tabi bu kısmını, bilinçli zihnimizle yapmıyoruz .

Kimimiz doyurucu bir ilişki yaşayamamaktan yakınıyoruz.

Kimimiz yeterince para kazanamamaktan ya da istediğimiz başarıyı yakalayamamaktan şikayetçiyiz.

Kimimizin derdi ise fazla kiloları.

Bu listeye, yeterince sevilmemek, sevememek, suistimal edilmek, vb bilinçaltı seçimlerimizi ekleyebiliriz.

Her yolu deneyip de, bir türlü istediğimiz sonucu alamıyorsak, olayların akışını ve sonucunu değiştiremiyorsak ve aynı olay ufak tefek değişikliklerle ısıtılıp ısıtılıp tekrar önümüze konuyorsa, hayatımızdaki seçimleri bilinçaltımızın etkisi ile yapıyoruz demektir !

<u>İşte bu anlar, dirençlerimizin devrede olduğu anlardır.</u>

Dirençlerimizin o ilk oluştuğu an ise, genellikle çok derinlerde bir yerdedir.
Onu arayıp bulmak ve yüzeye çıkartmak öncelikle farkındalık ister.
Ama tek başına farkındalık yetmez, bunu cesaret, azim ve disiplinle destelemek gerekir.

Farkındalık, bu yolculuğun ilk basamağıdır ve akabinde daha derinlere inmemiz gerekir.

Oralarda bir yerlerde bu değişmeyen olayla ilgili bizim bilinçli zihnimizle farkında olmadığımız bir direnç, kırılması gereken bir çekirdek inanç vardır muhakkak.

<u>İşte bizim ulaşmamız gereken yer orasıdır!</u>

Bazen bunu keşfetmek çok zor oluyor, hele de kişi 'güçlü' maskesini kendisi ile özdeşleştirdiyse çekirdek inancı öyle derinlere itmiş oluyor ki, ancak o istenmeyen olayı defalarca yaşadıktan sonra ilk ize rastlayabiliyor.

Ama gerçek şu ki, o çekirdek inanca ulaşmadan, neyin ne olduğunu anlamadan, davranış kalıbımızı değiştirmek mümkün olmuyor.

Neyi değiştireceğimizi bilmeden nasıl sağlıklı bir değişiklik yapabiliriz ki ?

İşte bütün bunları tetikleyen o ilk farkındalık an'ıdır.

Bu anlamda farkındalığa açık olmak değişimin ilk adımıdır, olmazsa olmazıdır.

Örneğin güzel başlayan bir ilişkiyi uzun süreli sürdüremiyorsak ve bu olay her yeni ilişkide karşımıza çıkıyorsa, bu tekrarı kırmak için bunun altında yatan çekirdek inancı, yani direncimizi bulmak zorundayız.

Belki de bilinçaltı düzeyde, uzun soluklu ilişkiler *(ki bu aşk, iş, evlilik, dostluk olabilir)* bizi tedirgin ediyordur.

Eğer verici-alıcı değil de, sadece alıcı isek, gerekli özverileri yapmak istemiyor olabiliriz. Ya da çocukluğumuzdan kalma inançlarımız, anne-baba modelimiz, bizi kaçışa itiyordur.

Bunu öğrenmek için kendimize DÜRÜSTÇE bazı sorular sormalıyız ve geçmişle yüzleşmeliyiz.

Hayatımızda var olmasını istediğimiz şeyleri, gerçekte ne kadar istiyoruz acaba?

İçimiz-dışımız bir mi, ona bakmalıyız.

Kendimize karşı yeterince dürüst davranıp davranmadığımıza odaklanmalıyız.

Bir ilişkiyi sürdürmek bizi neden endişelendiriyor?

Karşılığında nelerden vazgeçmek zorunda hissediyoruz?

Bu ilişkiyi sürdürdüğümüzde acı ve hayal kırıklığı korkusu mu yaşıyoruz? Terk edilmek korkusu ile terk etmeyi mi seçiyoruz?

Özgürlüğümüzün kısıtlanacağından mı korkuyoruz? Yoksa aldatılmaktan mı?

Ancak neyi neden yaptığımızı bilirsek, bununla yüzleşip korkuya rağmen kabul edersek, sağlıklı ve kalıcı yeni davranış kalıpları edinebiliriz, bunları sık sık tekrarlayıp kalıplaşmasını *(otomatikleşmesini)* sağlayabiliriz.

Bu, zor bir süreç tabi, çünkü şikayet etmek, kurban rolünü oynamak tanıdık bir duygudur ve bilinçaltımız tanıdık olanı kolay ve güvenli olarak algılar.

Yeni olan her şey ise risklidir, tehlikelidir. Bilinçaltımız bunu kendine tehdit olarak görür ve bizi sabote eder.

Bilinçaltımız her yeniliğe bu şekilde direnir.

Değişim sürecinde alışa geldiğimiz düşünceler, çarpıtılmış inançlar, anne-baba modelinden miras kalıplar, bastırılmış öfkeler, suçluluk duygusu ve ifade edilmemiş korkular yer alacağından bu süreç acılıdır, ama aynı zamanda özgürleştiricidir de.

Dirençlerimizle yüzleştikçe kendimize yaklaşırız, gerçek Ben'i tanırız ve sorunlarımızı çözerken ikiden fazla çözüm olduğunu görebiliriz.

Bunun için kendimize dışarıdan bakmamız şart, objektif olmamız şart!

Her birimizin bilinçaltı bir çok dirençle kaplı.

Bu dirençlerin tozlu örtüsünü herkes kendisi aralayacak, aralamayı isteyecek...

Yaşanan bir sürü korku var.

Terk edilmek, sevilmemek, kabul görmemek, suçlanmak, muhtaç kalmak, hastalanmak, parasız kalmak... Bu liste uzar gider...

Bir tek direncin kırılması bile, hayatımızın birden fazla alanında kendini hissettirir, çünkü aşk, iş, sağlık, para, başarı ve tüm diğer alanlar, hepsi de tek bir potanın içindedir ve birbiri ile bağlantılıdır, işte o pota bizim hayatımızdır!

Bunun bilinci ile yola çıkarsak, önemli mesafeler kat edeceğimize inanıyorum!

DUYGU TOPRAKLAMA TEKNİĞİ

Bilinçaltının, beyninizin bir köşesinde olmadığını hatırlatmak isterim. Bilinçaltı, tüm bedeniniz ve onun etrafındaki yumurta şeklindeki enerji alanında saklıdır. Bilinçaltı, duygular yolu ile programlanır. Hipnoz olmak ya da bilinçaltınızı programlamak için uyumak zorunda ya da bilincinizi kaybetmek zorunda değilsiniz. Çünkü bu işin beyninizle bir alakası yoktur. Sadece 3 şey gereklidir. Odaklanmak, şiddetli bir duygu ve tekrar eden davranış ya da sözler. İşte bu kadar? Bu programlama için vücudunuzdaki fotonların yaydığı frekansın dalga boyu, alfa konumunda, yani saniyede 7-8 civarında tutulmalıdır. Hepinizin eğitim boyu deneyimlediği gibi, bu frekansa inmek zor bir şey değildir.

Eğer yumurta şeklindeki enerji alanınız tam ve doyumlu ise, mutlu ve sağlıklı bir bedene sahip olursunuz. Eğer enerjinizi çaldırmaya, başkalarının emmesine izin vermeye başlarsanız, çok geçmeden ruh haliniz bozulmaya başlar.

1. Aşamada, sebebini bilmediğiniz bir sıkıntı yaşarsınız. Hayattan zevk alamazsınız ama bunun sebebini tam olarak bilemediğiniz için, yaşamınızda kötü gittiğini sandığınız şeyleri sebep olarak görürsünüz. Ama hiç biri gerçek sebep değildir.
2. Aşamada enerji alanınız biraz daha küçülür. Artık günlük işlerinizi yapmakta isteksizleşirsiniz. Her sabah işe giderken canınız sıkılır. Yemek pişirmek gibi rutin işlerden kaçınırsınız.
3. Aşamada evden çıkmak istemez, hafta sonlarını geceliğinizi bile çıkartmadan geçirebilirsiniz.

4. Aşamada, artık uyumak istersiniz. Bedeniniz bağışıklık sistemini yarı yarıya zayıflatmıştır. Hep büyük bir mutsuzluk içinde kıvranırsınız. İşte enerji alanınız bu kadar önemlidir. Her insan birbirinden enerji alır ve verir. Bazı kişilere daha fazla enerji akıtır, ama geri alamayız. Böyle durumlarda, sadece kendimizi severek ve mutlu ederek enerji alanımızı besleyebiliriz. Yoksa psikosomatik rahatsızlıklar duyabiliriz.

Artık çalışma sistemimde, sadece eğitime katılmak ya da sadece kişisel seanslara katılmak diye bir kavram yoktur. Bunun yerine, eğer ilişkiler üzerine çalışıyorsak, muhakkak eğitime de, kişisel seanslara da katılım istiyoruz. Çünkü 3-4 kez kişisel bazlı trans çalışması, duygusal temizliğinizin daha derin ve kalıcı olmasını sağlayabiliyor.

Bilinçaltımızdaki kalıplar ve olumsuz duygular, aslında çocukluktan gelir. Çocuklukta sıkışmış ve tepkisi verilmemiş 4 ana duygu ararız. SUÇLULUK, ACIMA (kendinize ya da başkalarına), KORKU ve ÖFKE. Bu duyguların öncelikle trans altında bünyeden çıkartılması ve tam ifade bulması gerekir. Bu ifade başarıyla tamamlandıktan sonra tepkisi verilir. Tepkinin nasıl verildiğini birazdan anlatacağım. Ve tepki verildikten sonra, vücutta duygusal baz yaratılmış olur. Artık vücut, yeni bir olumlu duyguyu kabul edecek hale gelmiştir. Bu çalışmayı önden yapmazsanız, vücudunuz hiçbir olumlamayı kabul etmeyecektir. Dolayısıyla ne kalıplarınızdan, ne korkularınızdan kurtulamadığınız gibi, çekim yasasını da çalıştıramazsınız.

Öncelikle eğitimde yaptığınız gibi, alfa konumuna gevşemelisiniz. Bu gevşeme, herhangi bir meditasyon tekniği kullanılarak da elde edilebilir. Zor değildir. 7-8 dalga boyuna inebilmenin tek şartı, odaklanarak 5 duyunuzla hayal kurabiliyor olmanızdır. Yani renkli, sesli, kokulu, duygulu, dokunuşlu hayaller olmalıdır. Her insan her duyuyu aktive

edemeyebilir ama en azından 1-2 tanesini başarmalıdır. Ama hayal kurduktan sonra bunun mutluluğunu ya da coşkusunu yüreğinizde duyamazsanız, duygu çalışması başarıya erişmez.

Gelelim DUYGU TOPRAKLAMA Çalışmasına?

Gevşedikten sonra yukarıdaki 4 duyguyu (hangileri varsa) vücudunuza getirmelisiniz. Daha sonra, hayalinizde bu duyguyu kimler için hissediyorsanız, o kişileri karşınızda bulmalısınız. Gözlerinizle görüp, kulaklarınızla seslerini işitebilmelisiniz. Ve bu 4 duygunuzu onlara açıkça ifade etmelisiniz.
Her zaman yaptığımız gibi, duygular ifade edilirken herhangi bir toplumsal, ahlaki ya da dinsel kural olmamalıdır. Tabular olmamalı? Sadece kendi başınıza tepkinizi ve duygunuzu açıkça, dürüstçe çıkartmalısınız. Hafifçe sesli olarak söyleyebileceğiniz gibi, gözlerinizi açıp yazı da yazabilirsiniz. Her ikisi de duygulara odaklanmanızı sağlayacaktır.
Daha sonra bu duyguların tepkileri verilmelidir.
Suçluluk duyuyorsanız, hayalinizde Tanrı ile konuşup af dileyebilirsiniz mesela.
Öfkeniz varsa, karşınızdakini cezalandırmalısınız. İçinizden geldiği gibi ve sizi rahatlatacak kadar acımasız olmalıdır.
Kendinize acıyorsanız o zaman Tanrıyı hayal edip kendinizi kurban gibi hissettiğiniz için duygularınızı, tepkilerinizi ve Tanrıya olan öfkenizi söylemelisiniz. Bunun dini olarak herhangi bir yaptırımı olmayacak, bir kez ağzınızdan çıktı mı, vücudunuzu rahatlatacaktır. Daha sonra unutabilirsiniz.

Korkunuz varsa, bu kez yine Tanrıyı ya da Yüksek Benliğinizi hayal edip onun kucağına oturup, sırtınızı ona yaslayabilir, güvende olduğunuzu hissedebilirsiniz.
Bu tepkiler gerçek ve samimi olarak verildikten sonra konuştuğunuz ve muhatap aldığınız herkesi karşınıza dizip, yeni kararlarınızı açıklamalısınız. Yeni kararlar, silmeye çalıştığınız inanç kalıbının tersi olmalıdır. Örneğin, kimseye güvenemediğinizi hissediyorsanız, bundan sonra benim hayatıma sadece güvenebileceğim insanlar girsin, diye bir karar alıp bunu söylemelisiniz.
Bu şekilde baz yarattığınız vücudunuza şimdi yeni duyguyu yerleştirmeye hazırsınız. Yeni duyguyu yani güvenebileceğiniz insanların sizi bulduğunu temsil eden bir hayal kurun. Bu hayal 2 dakikayı aşmasın. Sizi ikna edecek bir hayal olsun. İnanırlığı yüksek olsun. Ve daha sonra alfa konumuna inerek hayalinizi kurun. 5 duyunuzla kurun. Bu durumda zihniniz bunun sadece bir hayal olduğunu bilse bile, hayalinizi doğru kurar da sonunda GÜVEN duygusunu tam olarak yüreğinizde hissedebilirseniz, bilinçaltınız hayal ile gerçeği ayırt edemeyecektir. Çünkü bilinçaltının mantığı yoktur. Duygular yoluyla odaklanarak ve tekrar eden görüntü ve sözlerle programlandığınızı unutmayın.
İşte bu şekilde yeni duyguyu minimum 17 saniye boyunca vücudunuzda tutun. Bunu alfa ve beta geçişleri yaparak 5 kez arka arkaya tekrar edin. Ve bu çalışmayı tam 21 gün boyunca uygulayın.
Korkularını ve kalıplarını yenmiş, tertemiz ve özgür bir toplum haline gelmemiz dileğiyle?

EFT TEKNİĞİ

İlk makaleniz ve uygulama öneriniz aşağıda:

Duygusal Özgürlük Yöntemlerini Öğrenmek İçin 7 Önemli Neden

1. Duygusal Özgürlük Yöntemleri, (DÖY, ing. Emotional Freedom Techniques, EFT) başka hiçbir yöntemin işe yaramadığı pek çok durumda işe yarayan bir tekniktir. Çok ciddi sağlık ve zihinsel-duygusal sorunu olan, ve ne yapsa kurtulamayan pek çok insan, çareyi DÖY'de bulmuştur.

2. Duygusal Özgürlük Yöntemlerinin zararlı yan etkisi yoktur. İlaç veya ameliyat gibi vücuda çeşitli zararları olan müdahalelerde bulunmaz. Dolayısı ile her tür sorun için güvenle kullanılabilir.

3. Duygusal Özgürlük Yöntemleri, çok geniş bir yelpazedeki her tür soruna, aynı şekilde uygulanan, İsviçre çakısı gibi pratik bir yöntemdir. Başarı ile uygulandığı sorunlar arasında. Duygusal yeme bozuklukları (aşırı yeme, yiyememe, yedikten sonra çıkartma)... Bağımlılıklardan kurtulma (alkol, sigara, uyuşturucu, kumar vs)... Dikkat eksikliği ve hiperaktivite... allerjiler, astım... Aşırı korkular (topluluk önünde konuşma... Kedi-köpek gibi hayvanlar, yükseklik... Açık alan, kapalı alan... Uçak, performans, sınav vs), takıntılı davranışlar... Ağrılar (migren, baş, boyun, bel, romatizma ağrıları gibi)... Ciddi kronik hastalıklar (kanser, aids, multiple sclerosis, fibromiyalji vs)... Stres ve kaygı temelli sorunlar (depresyon, panik atak, sarsıcı deneyim sonrası stres bozukluğu gibi), sporda, satışta ve her alanda performans geliştirme, öz imaj sorunları (özgüven eksikliği, kendini açıkça ifade edememe, kendini olduğu gibi

kabul edemeyip suçlama yargılama, kendini sabote etme) sayılabilir.

4. Duygusal özgürlük yöntemleri kolay öğrenilir. 2 saatlik bir çalışma ile kısaltılmış yöntemi öğrenmiş, 1–2 basit sorununuza uygulamış, faydasını görmüş hale gelirsiniz. 6 saatlik 1. Düzey eğitim ile Temel Yöntemi her yönü ile öğrenmiş, kendi hayatınızda rahatlıkla uygulayabilir hale gelirsiniz.

5. Duygusal Özgürlük yöntemlerini günlük hayatta uygulamak kolaydır. Her gün karşınıza çıkan irili ufaklı sorunlar için, sabah kalkınca, yemek aralarında, tuvalete gidince, trafikte, önemli toplantı ya da görüşmelerden önce, gece yatmadan önce birkaç dakika DÖY uygulamak, stres, korku, kaygı gibi negatif duygularınızdan arınmanızda ve her alanda başarı düzeyinizin artmasında etkili olur.

6. Duygusal Özgürlük Yöntemleri, hem zaman hem para olarak, düşük maliyet ile yüksek etkinlik gösterir. Diğer pek çok yönteme göre, çok daha hızlı sonuç alınır. Örneğin, yıllardır tedaviye cevap vermeyen Vietnam Gazi'leri, 2 saatlik bir uygulama sonunda, sorunlarından kalıcı olarak kurtulmuştur. Çok ciddi, yıllardır geçmeyen depresyon veya bağımlılık veya kronik sağlık sorunlarında (kanser, aids, multiple sclerosis gibi), 3–6 ay içerisinde belirgin iyileşme görülmüştür. Aynı zamanda Duygusal Özgürlük Yöntemleri, grup halinde uygulamaya, telefon veya internet üzerinden sesli/görüntülü iletişimle uygun olduğu, öğrenmesi ve uygulaması diğer pek çok yönteme göre çok kolay olduğu için, maddi olarak da daha düşük maliyetle sorunların çözülmesini sağlamaktadır.

7. Duygusal Özgürlük Yöntemleri sizi güçlendirir. Diğer pek çok yöntem, sizi dışarıdaki bir uzmana veya ilaca, ameliyata veya bir uzmanın uyguladığı bir işleme bağımlı kılar. Bu tür yöntemler, sizi zayıflatırken, başkalarını güçlendirir. Duygusal Özgürlükte ise, danışmanın rolü, danışanın kendi içindeki sorunları çözme yeteneğini ortaya çıkarmasının önündeki engelleri ortadan kaldırmasına yardımcı olmak ve en kısa sürede kendine yeterli hale getirmektir. Duygusal Özgürlük Yöntemlerini öğrenip uyguladıkça, kendi içinizdeki sınırsız potansiyeli açığa çıkarmanız kolaylaşır.

Uygulama Önerisi:

Duygusal Özgürlük Yöntemlerini öğrenmek için sizin nedenleriniz neler? Günlüğünüze yazın.

Her şeyde olduğu gibi, bu kursa başlarken de, amaçlarınızı belirlemeniz önemlidir. Çözmek istediğiniz bir sorun mu var? Ulaşmakta zorlandığınız bir hedefiniz mi var? Bugünden itibaren, önümüzdeki 30 gün içerisinde, bu kurs sayesinde hayatınızda ne gibi somut değişiklikler görmek istersiniz? Eskiden yapamadığınız neleri yapabilmek istersiniz? Bunları kısaca yazmanızda büyük fayda var.

Baştan amacınızı net bir şekilde belirler, bundan sonra alacağınız bilgileri, bu amacınız doğrultusunda kullanır, uygulama önerilerini yaparsanız, bu sizin için çok faydalı bir kurs olur.

Eğer sadece okur, uygulama yapmazsanız, o kadar faydalı olmaz.

Yine en baştan, bu çalışmaya ayıracağınız zamanı da belirlemenizde de fayda var. Önümüzdeki 30 gün boyunca, her gün bir e-posta mesajı size otomatik gelecek.

Her mesaj 10–15 dakikanızı alır, hem okumak, hem uygulamak dâhil.

Ama bunu belirli zamanlarda yapmazsanız, aksatabilir, giderek, hiç yapmayabilirsiniz. Sabah kalkar kalkmaz, öğlen arasında, akşam işten gelince veya gece yatmadan önce gibi belirli bir zamanda, 10–15 dakikayı bu çalışmaya ayırmanızı öneririm. İlk gün için bu kadar yeter.

Bugün size Duygusal Özgürlük Yöntemleri hakkında genel bilgiler vereceğim.
Duygusal Özgürlük Yöntemleri (ing: Emotional Freedom Techniques-EFT) (Bakınız: http://emofree.com), vücudun enerji sistemleri ile ilgili çarpıcı keşiflerden sonra, son 15 yılda geliştirilmiş, çok farklı alanlara uygulanabilen, doğal, kolay, olumsuz yan etkisi olmayan, öğrenildikten sonra kendi kendine uygulanabilen pratik bir yöntemdir.

Temelde iki varsayıma dayanır:
"*Bütün olumsuz duyguların kökeni, vücudumuzdaki enerji akış sistemindeki bozukluklardan kaynaklanır."*
Ve
"*Olumsuz duygular, vücudumuzdaki pek çok hastalığın ve ağrının temel nedenleri arasındadır."*

Duygusal Özgürlük Yöntemleri, zihnen belirli bir soruna veya negatif duyguya odaklanırken, vücuttaki belirli noktalara parmak ucuyla hafifçe vurulması (tıklamak) ile enerji akışını düzeltir ve böylece negatif duyguları kısa sürede kalıcı olarak ortadan kaldırır.
Uygulama alanları çok geniştir. Ağrı-sızıları azaltmaktan, bağımlılıklardan kurtulmaya, kilo vermeye, allerjilere ve astıma, depresyon, panik ve endişeye, travma (sarsıcı olay) ve travma sonrası stres bozukluğuna, yeme bozukluklarına (anoraxia-yiyememe, bulumia-yedikten sonra

çıkarma vs) her çeşit fobiye (kedi-köpek, uçma, açık alan, kapalı alan, yükseklik, topluluk önünde konuşma vs), spor, iş, satış performansına, tansiyon, şeker, kalp hastalıkları, kanser, aids gibi kronik hastalıklara kadar her alanda uygulanabildiğini ve olumlu sonuçlar alınmıştır.

Etkinlik düzeyine bir örnek vermek gerekirse, ustalıkla uygulandığında, kedi-köpek korkusu gibi bir sorun genellikle 5–15 dk içerisinde, Vietnam gazileri arasındaki travma sonrası stres bozukluğu (kabuslar, balon patlasa, televizyondan silah sesi gelse kendini yere atmalar vs) 1.5–2 saatte giderilebilmekte. Kronik sorunlar için ise (depresyon, bağımlılık, aids, kanser gibi ciddi kronik hastalıklar) 3–6 ay içerisinde belirgin gelişme kaydedilmekte.
Kolay öğrenilen ve herkesin kendi kendine uygulayabileceği Duygusal Özgürlük Yöntemleri, acemice uygulamada %50–75, ustalıkla uygulandığında %75–95 gibi yüksek bir başarı oranına sahip.

Eğer akupunktur, chi-kung, shiatsu, reiki gibi doğu kökenli enerji tıbbı yöntemlerine aşina iseniz, bu yöntemi oldukça pratik bulacaksınız.
Eğer bu tür şeyler size uzaksa, vücudun içinde bir televizyonda olduğu gibi, bir enerji akış sistemi olduğunu düşünün. Ve nasıl bazen televizyon çalışmayınca orasına burasına hafifçe vururuz, çalışır, onun gibi düşünün.

Gerçek şu ki, Duygusal Özgürlük Yöntemlerinin tam çalışma mekanizması bilinmiyor. Bilinen tek şey işe yaradığı.
Yöntemi uygulamak için inanmanız da gerekmiyor. Sadece deneyecek kadar açık fikirli olmanız yeterli.
Kısacası, öğrenin, uygulayın, sonuçlarını görün, sonra isterseniz nasıl işe yaradığına kendiniz karar verin.

Uygulama Önerisi:
sizden istediğim, ilk çalışma için belirli bir konu seçmeniz.
Bu konu olabildiğince, iyi tanımlanmış ve dar kapsamlı olsun.
5 yıldır depresyonda iseniz, "depresyon", veya 10 yıldır sigara içiyorsanız "sigara bağımlılığı" yeterince iyi tanımlanmış bir sorun değildir. Çok muğlâktır. Üzerinde net bir çalışma yapmak, somut sonuç elde etmek zordur. Pek çok alt konudan, daldan budaktan oluşan kompleks bir sorun seçmek, özellikle başlangıçta, iyi bir fikir değildir.
Bu nedenle ilk seçtiğiniz konu, biraz kolay, iyi tanımlanmış, belirli bir sorun olsun. Bedensel bir ağrı-sızı olabilir. Mesela yorgunluktan omuzlarınızda, boynunuzda, belinizde bir ağrı gibi.
Veya küçük bir duygusal-zihinsel sorun da seçebilirsiniz. Son 2–3 günde kafanızı meşgul eden bir tartışma, bir sorun, bir gerginlik olabilir.
Veya ille de sigara bağımlığı ya da depresyon gibi çetrefilli bir sorun üzerinde çalışmak istiyorsanız, bunun belirli bir alt başlığı üzerinde çalışabilirsiniz. Mesela şu andaki sigara içme isteğiniz veya en son canınızı sıkan olay gibi.
Spesifik konulara odaklanmak, Duygusal Özgürlük Yöntemleri için önemlidir. Bu nedenle bu günkü egzersiziniz, yarın uygulamaya başlamak için belirli bir konu seçmek ve bunu kısaca yazmak.
Yarın kısaltılmış yöntemi öğrenecek ve ilk uygulamanızı yapacaksınız.
İsterseniz her zamankinden biraz fazla (20–30 dakika gibi) zaman ayırın.
Yarın görüşmek üzere,

Burada sizlere Duygusal Özgürlük Kısaltılmış Yöntemi anlatacağım.

Kısaltılmış Yöntem de, Temel Yöntem ile kıyaslandığında, %80–90 oranında aynı şekilde başarılıdır ve daha kolay öğrenilir ve daha kısa

sürede uygulanır.
Burada anlatacağım kısaltılmış yöntem, benim uyguladığım şeklidir. Duygusal Özgürlük, çok esnek bir yöntem olduğu için, başka yerlerde küçük farklılıklarla başka kısa yöntemlerle karşılaşabilirsiniz. Genellikle hepsi işe yarar.

Kısa yöntemin uygulanması 4 basit adımdan oluşur.
1) Sorunu Tanımlama ve Ölçme
Bu adımda, çözmek istediğimiz soruna ilişkin, kısa bir tanımlama yaparız. Örneğin "başımdaki ağrı" veya "dün eşimle tartışmanın gerginliği" gibi. Bu kısa İfadeye "hatırlatıcı ifade" diyoruz. Daha sonra da bu sorunu ne kadar şiddetli hissettiğimize ilişkin, 0–10 arası bir seviye tespiti yaparız, 10 maksimum şiddette olmak üzere. Bu öznel bir seviye tespitidir, aklınıza ilk gelen rakam doğrudur. Bunun amacı, çalışma yaptıkça rahatlamayı bir şekilde ölçebilmektir.

2) Hazırlık Aşaması
Bu adımda Karate Vuruşu (Karatecilerin kiremit kırmak gibi gösteriler yaparken kullandığı, elin kenarında, küçük parmakla bileğin arasındaki nokta) noktasına parmak uçlarımızla tıplarken, şu ifadeyi 3 kere yüksek sesle tekrarlarız:
"Bu soruna rağmen, kendimi bütünüyle ve derinden bağışlamayı, kabul etmeyi ve sevmeyi seçiyorum.
Buna Hazırlık İfadesi denir.
Örneğin, "Bu baş ağrısına rağmen, kendimi bütünüyle ve derinden bağışlamayı, kabul etmeyi ve sevmeyi seçiyorum." veya "Dünkü tartışmamızın gerginliğine rağmen, kendimi ve eşimi bütünüyle ve

derinden bağışlamayı, kabul etmeyi ve sevmeyi seçiyorum" diye 3 kere tekrarlarız.
Bu aşama "Psikolojik Ters Akım" (kısaca PTA, ing. Psychological Reversal, PR) denilen durumu düzeltmek içindir. PTA varken, pilleri ters takılan bir radyonun, hangi düğmesine basarsanız basın çalışmaması gibi, ne yaparsanız yapın olumlu bir değişim elde edemezsiniz. PTA, depresyon, bağımlılıklar, özgüven özdeğer eksikliği, ciddi kronik hastalıklar (kanser, AIDS, Multiple Sclerosis...) gibi durumlarda %90–95 oranında vardır. Diğer sorunlarda bazen vardır bazen yoktur. Başlangıçta ben ne olur ne olmaz diye her zaman hazırlık aşamasını yapmanızı öneriyorum.
Zaman içinde ustalaştıkça, bu konuda yaratıcı olabilir, mesela önerdiğim "hazırlık ifadesini", kendi istediğiniz gibi değiştirebilir, ya da PTA'nın olmadığını düşündüğünüz sorunlarınız için uygulamayı tamamen kaldırabilirsiniz.

3)Hatırlatıcı İfadeyi tekrarlarken aşağıdaki noktalara tıklama:
Tıklamak derken, aşağıda şematik olarak gösterilen ve listelenen noktalara parmak uçları ile, hafifçe vurmaktan bahsediyorum.
Vurmak derken canınızı yakacak veya vurduğunuz yeri çürütecek kadar değil, ama yine de sağlam, hissedilecek bir şiddette vurmak, tıklamak dediğim.
Tabi bu noktalara göre de değişiyor. Mesela yüzünüzdeki noktalara 1–2 parmağınızın ucu ile hafifçe tıklayabilirsiniz, çünkü bu noktalar daha kolay incinir. Yaka Kemiği noktasına tıplarken isterseniz Tarzan gibi ellerinizi yumruk yapıp oldukça şiddetli de vurabilirsiniz. Ben genellikle 4 parmağımın ucuyla tokatlar gibi vuruyorum göğüs kafesindeki noktalara.
Noktalara tam milimetrik olarak tıklamanız gerekmiyor, akupunkturdaki

gibi iğne batırmadığımız için. Yaklaşık olarak oralarda bir yerleri tıklamanız, gerekli uyarıyı sağlıyor.
Tıplarken de, hatırlatıcı ifadeyi yüksek sesle tekrarlıyorsunuz. Sayı olarak da ortalama 7 kere tıklamanız gerekiyor, ama zihniniz kaç kere tıkladığınızı saymakla değil, hatırlatıcı ifadeyi tekrar etmekle meşgul olsun. 5 kere de tıklamış olsanız bir noktaya, 10 kere de tıplamış olsanız o kadar önemli değil.
Noktaların çoğu simetrik… İster sağdaki ister soldaki noktaya, isterseniz her iki noktaya birden tıklayabilirsiniz. Nasıl kolayınıza geliyorsa, hepsi işe yarar.
Bu şekilde, zihniniz soruna odaklanmışken, enerji meridyenlerinin başlangıç noktalarına tıklamak, bir şekilde enerji akışını düzene sokuyor ve olumsuz duygunuz azalıyor veya ortadan kalkıyor. Bu da, Duygusal Özgürlük Yöntemlerinin özünü oluşturuyor.
Şimdi noktaları belirteyim:

Tepe Noktası (TN): Başınızın en tepesindeki nokta. 4 parmakla, tokatlar gibi tıklayabilirsiniz.

Kaş Başı (KB): Burnunuzun alnınızla birleştiği yerden, her iki tarafta 1 santim kadar uzakta, kaşlarınızın başladığı noktalar. 1–2 parmak ucu ile hafifçe tıklayabilirsiniz.

Göz Yanı (GY): Kafatasınızda, göz yuvarınız biraz kabarık, yuvarlak bir kemiktir. Onun en dışında, hafif çukur bir nokta. 1-2 parmak ucu ile hafifçe tıklayabilirsiniz.

Göz Altı (GA): Yine göz yuvarının, bu defa en altındaki nokta, bir-iki parmak ucu ile hafifçe tıklayabilirsiniz.

Burun Altı (BA): Burunla üst dudak arasındaki hafif çukurlukta, ortadaki nokta, bir veya iki parmak ucu ile tıklayabilirsiniz.

Çene Üstü (ÇÜ): Çene ile alt dudak arasındaki çukurlukta, ortadaki nokta, bir iki parmak ucu ile tıklayabilirsiniz.

Yaka Kemiği Noktası (YK): Göğüs kemiği yukarda gırtlağınızın altında U şeklindedir ve U'nun uçları köprücük kemiğinizle birleşip birer köşe oluşturur. 4 parmak ucuyla tokatlayarak veya yumruklayarak oldukça şiddetli tıklayabilirsiniz.

Koltuk Altı (KA): Koltuk altınızda, yumuşak dokunun bitip, kaburga kemiklerinizin hissedilmeye başlandığı nokta. Erkeklerde yaklaşık göğüs ucu ile aynı hizadadır. Kadınlarda da genellikle sutyen askısının en altına denk gelir. 4 parmakla tokatlayarak ya da yumruklayarak oldukça şiddetli tıklanabilir.
Yani, örneğimize devam edecek olursak, bir tur tıklama şöyle bir şey olur:
(TN): eşimle dünkü tartışmanın gerginliği
(KB): eşimle dünkü tartışmanın gerginliği
(GY): eşimle dünkü tartışmanın gerginliği
(GA): eşimle dünkü tartışmanın gerginliği
(BA): eşimle dünkü tartışmanın gerginliği
(ÇÜ): eşimle dünkü tartışmanın gerginliği
(YK): eşimle dünkü tartışmanın gerginliği
(KA): eşimle dünkü tartışmanın gerginliği

4) Böylece bir tur tıkladıktan sonra, aynı duruma tekrar odaklanırız. Ve rahatsızlığımızın düzeyinde bir azalma olup olmadığına bakarız. Diyelim ki

ilk tanımlarken, sorunun şiddetine 7 demiştiniz 5'e düştü, "eşimle dünkü tartışmanın kalan gerginliği" diye hatırlatıcı ifadeyi değiştirir ve bir tur daha tıplarız. Böylece 3–4 tur tıkladıktan sonra genellikle sorun ortadan kalkar.
Yarın size uygulamanızı verecek ve işe yaramadığında neden yaramaz, ne yapmak gerekir gibi konulara değineceğim.

Dün kısaltılmış Duygusal Özgürlük Yöntemini tarif etmiştim size. Burada, hatırlarsak eğer 4 temel adım vardı:
1)Sorunu tanımlamak ve ölçmek
2)Hazırlık aşaması
3)Bir tur tıklama
4)Değerlendirme ve kalan uygulamaya devam etme.
Bugün biraz daha bu 4. aşamaya değineceğim.
Değerlendirme dediğimiz adımda, 1. adımda 10 üzerinden ilk verdiğimiz rahatsızlık düzeyi notuna göre, şu anda durum ne, bunu değerlendiriyoruz. Yani, diyelim ki ilk verdiğimiz not 7 idi, şimdi 5'e mi düştü, 0'a mı düştü, değişmedi mi arttı mı ona bakıyoruz. Ve sonra ne yapacağımıza karar veriyoruz.
Rahatsızlık düzeyi 0'a düştüyse, sorun çözüldü, başardık. Rahatsızlık düzeyi biraz düştü, ama tamamen 0 değilse henüz, hatırlatıcı ifadeyi "kalan sorun" diye değiştirerek, tamamen 0'a düşene kadar birkaç tur daha devam ediyoruz. Bunda da sorun yok.
Peki, rahatsızlık düzeyi değişmeden kaldı ise veya hatta arttı ise ne yapacağız?
Bu durumda acemi bir DÖY uygulayıcısı "işe yaramadı" diyip bırakabilir. Ancak usta bir DÖY, biraz daha dedektiflik yapıp, başkasının zorlanıp

havlu attığı çeşitli durumlarda da, biraz daha fazla dikkat ve çaba ile başarılı sonuçlar alabilir.
Şimdi bu durumları daha detaylı inceleyelim:
Eğer rahatsızlık düzeyi aynı kaldı ise:

Bağımlılıklar, depresyon, özgüven eksikliği gibi pek çok durumda, Psikolojik Ters Akım geçmemiş olabilir. Bu da iyileşmeyi engeller. Bu durumda, Hazırlık Aşamasını daha çok, daha fazla vurgulayarak (mesela hazırlık ifadesini bağırarak tekrarlamak) ya da ifadeyi değiştirip daha meseleyi 12'den vuran bir hale getirmek gibi yöntemler denenebilir.

Yeterince net tanımlanmış spesifik bir konuya odaklanmamışsınızdır. Bu durumda, daha detaylı bir alt başlık seçin, mümkünse, olayı zihninizde kısa bir film gibi canlandırın ve belirli net bir olaya veya duruma özel olarak tıklayın.

Eğer bu ikisi de işe yaramıyor gibi görünüyorsa ve sorununuz kronik (sürekli) bir sorunsa, her gün düzenli olarak DÖY uygulamaya devam edin. Kısa sürede sonuçlar gözlenemez olsa da, 3 ay veya daha uzun süre uygulamada, bir şekilde faydasını görmeye başlayabilirsiniz.

1-Eğer rahatsızlık düzeyi arttı ise, bu genellikle, başta yüzeydeki bir sorunu ele aldığınızı, onu çözdüğünüzü veya en azından kısmen rahatlattığınızı, fakat bu sorunun bağlantılı olduğu daha derin bir sorunun ortaya çıktığının işaretidir. Uzun süre bastırılan duygular, bir soğan gibi, tabaka, tabaka başka görünümler alabilir ve asıl merkezdeki soruna yaklaştıkça, duygusal rahatsızlık geçici olarak artabilir.
Bu durumda da yöntemi uygulamaya devam edin. Bu tür durumlar genellikle daha derin ve çok yönlü sorunlarınızı çözmek için harika

fırsatlardır. Sonuna kadar gittiğinizde, hayatınız önemli bir alanda köklü bir değişim geçirebilir.
Eğer dün verdiğim talimatlarla, bugün verdiğim bilgileri birlikte kullanırsanız, biraz pratikle, %80'in üzerinde başarılara ulaşmanız hiç de zor değil! Elbette daha ince noktalar da var, sizlere daha sonra da aktaracağım, ama bu kadar bilgi de sizin için iyi bir başlangıç yapmaya yeterli.
Şimdi, uygulama olarak, kendi seçtiğiniz sorununuzla ilgili olarak, Duygusal Özgürlük Yöntemleri'ni, uygulayın ve küçük de olsa bir sorununuzu hemen şimdi çözün!
Yarın tekrar görüşmek üzere.
Sizi seviyorum, tamamen sağlıklı, mutlu ve huzurlu olmanızı diliyorum.

Tebrikler, dün ilk uygulamanızı yaptınız... Umarım başarılı geçmiştir... Büyük bir ihtimalle, eğer yönergeleri doğru uyguladı iseniz, en azından kısmi bir başarı kazandığınızı tahmin ediyorum.
Öte yandan, bu aşamada, kafanızda pek çok soru olacaktır. Biraz şaşırmış, yöntemi yadırgamış olabilirsiniz. Bu çok doğal… Duygusal Özgürlük Yöntemleri, "tedavi/terapi" için kafamızda oluşmuş kalıplara genellikle sığmaz.
Örneğin:

DÖY, istisnasız her soruna, temelde aynı şekilde uygulanır. Bu bizim, "farklı rahatsızlıklara farklı çareler" arama eğilimimizle çelişir. Bu da, yaygın Tıp anlayışından kaynaklanır. İnsanı makine gibi gören Batı Tıbbı, hangi parçada sorun varsa ona yönelik çalışır. Doğu Tıbbı, vücuttaki enerji sistemi başta olmak üzere, bütün bedeni etkileyen sistemler üzerinde çalışır. Bu bağlamda, DÖY, doğu tıbbına daha yakındır.

Başka yöntemlerle, çözümü çok zor olan bazı sorunlar, bazen DÖY ile çok kısa sürede çözülür. Bazen bu o kadar kolay olur ki, insanlar buna inanamaz. Yıllar süren korkular, kaygılar o kadar kolay ortadan kalktığında, bunun DÖY dışında bir nedenle olduğunu düşünenler veya negatif duyguları tamamen ortadan kalkmasına rağmen bunu kabullenemeyenlere sık rastlanır. Buna Duygusal Özgürlük literatüründe "Doruk Etkisi" (Apex Effect) denir.

DÖY, kolaylıkla öğrenilebilen, kendi kendinize uygulayabileceğiniz basit yöntemlerdir. Batı kültürü karmaşıklığa, işe yaramadığında bile değer veren bir kültürdür. Bir yöntem için Üniversite eğitimi, hatta Master, Doktora gerekmiyorsa, o kadar da faydalı veya değerli olamayacağını düşünürüz... Oysa hayattaki en önemli ve en faydalı ve değerli şeyler, genellikle en basit şeylerdir.

2-Benim size tavsiyem, tüm bunları bir kenara bırakın. Duygusal Özgürlük Yöntemlerini hayatınızın bir parçası haline getirin. Her gün uygulayın. Her konuda uygulayın. Sadece "büyük sorunlarınıza" değil küçük sorunlarınıza da, mesela trafikte sinirinizi bozan şoföre karşı duyduğunuz öfkeye de tıklayın. Sadece sorunlarınızı çözmek için değil, daha iyiye ulaşmak, yüksek performans göstermek, hedeflerinizi gerçekleştirmek, yeni ve olumlu alışkanlıklar edinmek, olumlu kişi ve olayları kendinize çekmek için de DÖY kullanın.
Kısacası, sizi hayatınızda kısıtlayan, hayallerinizi gerçekleştirmenizi, kendi potansiyelinizi bütünüyle ortaya koymanızı engelleyen her ne varsa, onlara Duygusal Özgürlük Yöntemlerini uygulayın.
Günün Uygulama Önerisi:
Elinizde sınırsız imkân olsa, elinizi attığınız her şeyi başaracağınızdan

%100 emin olsanız, tam olarak nasıl bir hayat yaratırdınız kendinize, hayal edin. Sadece hayal etmekle kalmayın, kâğıda dökün. Tamamen tatmin olana kadar durmayın. Sihirli bir kâğıda yazı yazdığınızı, buraya yazdığınız her şeyin aynen gerçekleşeceğini, yazmadığınız hiçbir şeyin de gerçekleşmeyeceğini düşünün.
Eğer bu uygulamayı içtenlikle yaparsanız, belirli noktalarda dirençlerle karşılaşacaksınız. "Ben o kadar akıllı/güzel/özel/değerli bir insan değilim, bunu yapamam" gibi. Bunları, ayrı bir kâğıda not edin. Tüm bu sınırlayıcı duygu ve düşünceler, sizi hayallerinizden alıkoyan engeller. Bunların üzerine Duygusal Özgürlük Yöntemleri ile gidin.
Engelleri ortadan kaldırdığınızda, hedeflerinize ve hayallerinize çok daha kolay ulaşabiliyor olacaksınız!

Not: Bu uygulama önerisi, bir günde bitecek gibi değil. Bir günde, hayallerinizi yazmaya başlamanız ve en az bir "Ben yapamam, çünkü..." diyen engeli DÖY ile aşmanız, yeterli.
Ciddi bir kişisel gelişim çalışması yapmak için önerim, bir kişisel gelişim kitabını alıp, onu DÖY ile birlikte uygulamanız. Yani, kitapta önerilenleri uygulamakta karşılaştığınız dirençlere karşı DÖY kullanıp, bir kişisel gelişim kitabını %100 olarak uygulayabilmeniz.
Şu anda bunun için önereceğim kitap, Brian Tracy'den Maksimum Başarı. Eğer hayatınızdaki sorun daha çok para ise, Napoleon Hill'in Düşün ve Zengin Ol adlı kitabını, insan ilişkileri için de Marshall Rosenberg'den Şiddetsiz İletişim adlı kitabı önerebilirim. Tamamı kitapevlerinde bulunuyor bu kitapların.

Elbette, sizler de istediğiniz bir kitabı, %100 uygulayıp hayatınızın bir

parçası haline getirmek için, DÖY ile birlikte uygulayabilirsiniz.
Sizi seviyorum, tamamen sağlıklı ve mutlu olmanızı diliyorum.

Eğer yakın zamanda oldukça popüler olan "The Secret" (Sır) gibi Evrensel Çekim Yasası'na vurgu yapan filmleri izlediyseniz, ya da kitapları okuduysanız, kendi duygusal enerji düzeyinizi yükseltmenin, sürekli kendinizi iyi hissetmenin, sizin hayatınıza iyi şeyleri çekeceğini duymuşsunuzdur.
Bu önemli ölçüde doğrudur. Herkes, mutlu, huzurlu, etrafına pozitif enerji yayan insanlarla bir arada olmak ister. Sadece sosyal arkadaşlık anlamında değil, aynı zamanda iş hayatında da, pozitif bir insan olmak, size pek çok kapıyı açabilir, pek çok fırsatı size çekebilir.
Ancak Sır ve benzeri yayınlarda genellikle eksik kalan şeylerden birisi şudur: Eğer siz sürekli negatif bir duygu içinde olmaya alıştı iseniz, enerji düzeyinizi nasıl yükselteceksiniz?
Bugün insanların büyük bir çoğunluğu, sessiz bir ümitsizlik, çaresizlik içinde yaşarlar. Dışarıya karşı mutlu, memnun, rahat rolü yapan pek çok insan, yüzeydeki maske çıkarıldığında, hayatın pek çok alanında, kendi hayatına hâkim olamadığını, çeşitli dış koşulların kurbanı olduğunu hisseder. Sevmediği işte "mecburen" çalışan, sevmediği bir insanla "mecburen" ilişkisini sürdüren insanlar, yazık ki, günümüzde yaygındır, hatta "normal"dir.
Bununla birlikte gelen çaresizlik, zayıflık, dış koşulların kurbanı olma ve yine bununla birlikte gelen depresyon (klinik anlamda kullanmıyorum, genel olarak hayatından memnun olmama, mutlu olmama duygusu olarak kullanıyorum) da günümüzde "normal" dir. Dahası, bu negatif duygulara alıştığınızda, bunlardan kurtulması da zordur.

İşte bu tür olumsuz duyguları sürekli tekrar etmekten kurtulmanın en kolay yollarından birisi, şükretmektir.
Eğer özellikle "Benim hayatımda şükredecek ne var ki? Her şey kötüye gidiyor, hiçbir şey benim istediğim gibi olmuyor" diye düşünüyorsanız, en çok sizin şükretmeye ihtiyacınız var.
Eğer "o kadar da kötü değil, idare ediyorum işte" diyorsanız, siz de biraz daha ileri şükretme egzersizlerini kullanabilirsiniz.
Eskiden Sufizmle ilgili bir kitap okumuştum. O kitapta, Sufi dervişlerin, her gün şükrettiklerini ve şükretmeye şu iki ifadeyle başladıklarını söylüyordu:
"Tanrım, bir gün daha yaşadığım için şükürler olsun.
Tanrım, bana şükretme bilgeliğini verdiğin için şükürler olsun."
Ben bu ifadelere kısa birer açıklama da ekliyorum:
"Tanrım, bir gün daha yaşadığım için şükürler olsun. Yaşamın kendisi en büyük armağan…"
"Tanrım, bana şükretme bilgeliğini verdiğin için şükürler olsun. Böylece hayatımdaki olumlu şeylere odaklanıyorum ve daha olumlu şeyleri kendime çekiyorum."
Bu şekilde başladığım şükretme çalışmasına, sağlığım için, enerjim için, bilgi ve becerilerim için, beni seven ailem ve arkadaşlarım için, sahip olduğum imkânlar için şükrederek devam ediyorum. Şöyle bir 25–30 farklı şey için şükrettiğimde, kendimi kesinlikle daha iyi hissediyorum.
Sonra, "ileri şükretme" dediğim uygulamalara başlıyorum.
Şu anda henüz gerçekleşmemiş hedef ve planlarım için, şimdiden teşekkür ediyorum, hem kendime başarabileceğime güvendiğim, hem de Tanrı'nın beni desteklediğine inandığım için.
Şu anda yaşadığım sorunlar için şükrediyorum, onlar içlerinde öğrenmem

gereken dersleri taşıdığı için.
Tanrı'ya bana verdiği -ve vereceği- ilhamlar için şükrediyorum, eninde sonunda en önemli şeyleri bu şekilde öğrendiğim için.
O olmadan hiçbir başarıyı "tamamen tek başına" elde edemeyeceğim için.
Eğer bu sırada bana yeni bir ilham geldi ise, onu unutmadan yazıyorum ve o konuda o gün küçücük de olsa bir adım atıyor, harekete geçiyorum.
Sizin inançlarınızı bilmiyorum, ama temel bir Tanrı inancınız olduğunu varsayıyorum.
Eğer Tanrı'ya inanmıyorsanız, Tanrı yerine Evren, Doğa, Koruyucu Meleğiniz, Yüksek Benliğiniz, ya da her ne istiyorsanız onu koyabilirsiniz.
Peki, bunlarla Duygusal Özgürlük Yöntemlerinin, tıklamanın ne ilgisi var?
Şöyle bir ilgisi var, böyle bir uygulamayı yaparken aynı zamanda tıplarsanız, duygusal/zihinsel dirençleriniz azalır ve uygulamadan daha çok fayda görürsünüz.
Bu şekilde tıplarken Hazırlık İfadesi ve Hatırlatıcı ifade ile falan uğraşmayın. Sadece bir yandan tıplarken, bir yandan şükredin.
Tıkladığınız noktalara Karate Vuruşu noktasını da ilave edin.
Uygulama önerisi: Bir yandan tıplarken, bir yandan şükredin. En az 25–30 farklı şeye şükretmeden durmayın. Şükretmeden önce ve sonrasında kendinizi nasıl hissettiğinizi günlüğünüze not edin.
Sizi seviyorum ve tamamen sağlıklı ve mutlu olmanızı diliyorum.

Daha önce, Duygusal Özgürlük Yöntemlerini uygularken, iyi tanımlanmış, net, küçük alt başlıklar ile çalışmanın öneminden bahsetmiştim. Çoğu zaman bu, hızlı ve belirgin ölçülebilir sonuçlar elde etmek için en iyi yöntemdir.

Bugün size, spesifik olmanın yöntemlerinden birinden bahsedeceğim. Bu yöntemin adı, hikâyeyi anlatmak…

Yöntem çok basit. Sizin için sarsıcı, üzücü, rahatsız edici olan olaylardan birini seçip, başından sonuna anlatıyorsunuz. Eğer kafanızda 100 olay varsa, hangisini seçeceğinizi düşünmeyin. İlk aklınıza gelen iyi bir başlangıç noktasıdır.

Daha sonra, bu olayı yüksek sesle anlatıyorsunuz. Ve anlatırken, duygusal rahatsızlığının yükseldiğini hissettiğiniz yerlerde, bu alt başlıklara özel olarak birkaç tur tıklıyorsunuz ve bu şekilde olayı duygusal bir gerginlik olmadan baştan sona anlatana kadar devam ediyorsunuz.

Örneğin, Ayşe adında bir kadının, ciddi bir trafik kazası geçirdiğini ve bu deneyimin sarsıcı etkisinden ötürü daha sonra araba kullanmaktan hatta arabaya binmekten korktuğunu ve bana danıştığını varsayalım.

Burada bir tek sarsıcı olay olsa da, bu birçok alt başlığı içeren bir olaydır. O nedenle, basitçe, "Bu araba kazasının yarattığı korku..." şeklinde bir ifade ile tıklamak (DÖY uygulamak) etkili olmayabilir.

Bu durumda daha başarılı bir yöntem, kazayı anlatırken, korkuyu tetikleyen her alt başlığa ayrı, ayrı tıklamak olabilir.

Bu tür bir durumda, bana danışan kişi ile aramdaki diyalog şu şekilde gelişebilir:

Ö>Bana olayı tüm detayları ile anlat. Kaza nasıl oldu?

A>Şehirlerarası yolda arabamızla, geceleyin tatilden dönüyorduk. Arabayı eşim kullanıyordu. Ben sağ koltuktaydım. Karşıdan gelen araç, önündeki kamyonu, aradaki mesafe azken sollamaya kalktı. Tam karşımda duran arabanın farları gözüme giriyordu...

Ö>Dur bir dakika... Bu farlar, seni korkutan şeylerden biri mi?

A>Evet, şimdi ne zaman gece karşıdan gelen bir arabanın farını görsem, yine gelip bana çarpacakmış gibi geliyor...

Ö>O halde önce bu farların yarattığı korku için tıklayalım. "gözüme giren farlar" senin için bu korkuyu tetikleyen uygun bir hatırlatıcı ifade mi?

A>Evet.
Ö>Şu anda "gözüne giren farların sende yarattığı korku düzeyi 10 üzerinden kaç?

A>8

Ö> O zaman önce bunun için tıklayalım. "gözüme giren farlar"...

A> Gözüme giren farlar... (bir tur tıplarız birlikte)

Ö> Şimdi kaç gözüne giren farların yarattığı korku düzeyi?

A> 4.

Ö> O halde şimdi bir tur daha tıklayalım "gözüme giren farlar" diye...

A> Gözüme giren farlar... (bir tur daha tıplarız)

Farların yarattığı korku 0'a düştükten sonra, hikâyede korkuyu-kaygıyı tetikleyen bir sonraki alt başlığa geçeriz. Korna sesi, şiddetli fren, çarpışma anı, vs gibi...

Sonunda tüm alt başlıklarda korku/kaygı düzeyi 0'a indiğinde, korku geçmiş olur.

Sizi seviyorum ve bütünüyle sağlıklı ve mutlu olmanızı diliyorum.

DUYUSAL ÖZGÜRLÜK TEKNİĞİ (SANCISIZ SARSINTI)

İnsanların bazı sarsıcı deneyimleri o denli acı verici olabilir ki, o olaya odaklanmaktan kaçınabilirler. Olayı zihinde canlandırmak, onlar için aşırı bir duygusal gerginlik yaratabilir. Öyle ki, olayı hatırladığında insanlar ağlayabilir veya korkudan veya öfkeden veya aşırı yoğun diğer negatif duygulardan, konuşamaz duruma gelebilir.
Öte yandan, Duygusal Özgürlük Yöntemleri için, önemli enerji noktalarına tıplarken, soruna odaklanmak da gerekli ve önemli bir şeydir.
O halde, bu süreci olabildiğince acısız, sancısız kılmak için ne yapabiliriz?
Bunun için Duygusal Özgürlük Yöntemleri'nde "sancısız sarsıntı" (tearless trauma) denilen bir yöntem var.

Bu yöntemde, sorunu zihinde net bir şekilde canlandırmadan önce, bir adım daha ekliyoruz. Danışandan "şimdi olayı zihninde net bir şekilde canlandırmasını istemiyorum, sadece eğer zihninde canlandırsaydın senin için ne kadar rahatsız edici olacağını tahmin etmeni ve buna 10 üzerinden bir not vermeni istiyorum" diyerek, önce bu gerginlik için tıklıyoruz.

Bu adım, konuya ilişkin gerginliği bir miktar hafifletiyor. Bu gerginlik düzeyi 0–3 gibi düşük bir düzeye ulaştığında, gerçekten olayı net bir şekilde zihninde canlandırmasını isteyebiliriz danışandan. Ve ondan sonra normal tıklamaya devam edebiliriz.

Bugünün uygulama önerisi:

Eğer sizin de geçmişinizde, bu tür hatırlamaya bile tahammülünüzün olmadığı, sarsıcı bir anınız varsa ve bu nedenle Duygusal Özgürlük Yöntemlerini uygulamaktan çekiniyorsanız, bu yöntemi kendi kendinize uygulayın ve sonuçlarını görün.

Alternatif olarak, eğer çevrenizde bu şekilde yardım edebileceğiniz tanıdıklarınız varsa, sancısız sarsıntı yöntemini onlarla birlikte de uygulayabilirsiniz.

Sizi seviyorum ve tamamen mutlu, sağlıklı ve başarılı olmanıza katkıda bulunabilmeyi diliyorum.

Bu kursa katılarak, bu mesajı okuyarak bana bu fırsatı verdiğiniz için teşekkür ederim.

Duygusal Özgürlük Yöntemleri işe yaramıyor gibi göründüğünde, çoğu zaman bu asıl soruna odaklanmamaktan, henüz asıl merkezdeki çekirdek sorunu bulamamaktan kaynaklanır.

Örneğin DÖY ile genellikle asılsız korkular çok kısa sürede (5–20

dakikada) ortadan kaldırılabilen sorunlardır. Çünkü çok fazla dallı budaklı (çok miktarda alt başlığı olan) veya Psikolojik Ters Akım sorununun yoğun olduğu sorunlar değillerdir.
Öte yandan, nadiren de olsa, korkunun temelinde yatan sorunu bulmak, zor olabilir.

Örneğin, Gary Craig'in videolarında görülebileceği gibi, Nate, yükseklik korkusunu yenmekte, uzun süre DÖY ile fazla ilerleme kaydedememiştir. Gerçek ilerlemeyi, asıl çekirdek sorunu bulduktan sonra yaşamıştır. Çekirdek sorunu da, askerlikte bir helikopterden paraşütle atladığında arkadaşlarının acemiliği ile dalga geçtikleri ve kendisinin utanç hissettiği bir sarsıcı deneyim ortaya çıktıktan sonra bulabilmiştir.
Korkular veya diğer her tür sorunda, asıl meseleyi, merkezdeki çekirdek sorunu bulmak, zaman, zaman sizi zorlayabilir ve ilerleme kaydetmenizi engelleyebilir.
Bu tür çekirdek sorunlara ulaşabilmek, DÖY uygularken biraz "dedektiflik" gerektirir. Ve biraz da ustalık...
Aşağıdaki sorular, size asıl "çekirdek sorun" u bulmakta yardımcı olabilir.
"Bu size neyi hatırlatıyor?"
"Bu duyguyu ilk defa ne zaman hissettiğinizi hatırlıyorsunuz?"
"Eğer bu sorunun kökünde daha derin bir neden yatıyorsa, bu ne olabilir?"
"Eğer hayatınızı tekrar yaşamanız mümkün olsa ve bir olayı hiç yaşamama seçeneğiniz olsa, bu ne olurdu?"
Bu tür sorularla, yüzeysel olarak çözemediğiniz pek çok sorunun asıl çekirdeğinde ne olduğuna inip, onu çözme şansınız olacaktır.

Uygulama Önerisi:
Eğer hemen ilk uygulamada çözemediğiniz ve asıl nedene inemediğiniz bir sorun varsa, bunu az önce verdiğim soruları kullanarak, en temel nedenine inerek çözmeye çalışın.
Yarın da sizlerle, Psikolojik Ters Akım ve İkincil Fayda konusunu tartışacağım.
Sizi seviyorum ve bütünüyle sağlıklı, mutlu, başarılı olmanıza katkıda bulunabilmeyi diliyorum.
Bu kursa katılarak ve bu epostayı okuyup uygulayarak bana bu fırsatı verdiğiniz için teşekkür ederim.

Psikolojik Ters Akımın (PTA), var olduğu zaman her tür iyileşmeyi (yani sadece Duygusal Özgürlük Yöntemlerinde değil, her türlü tedavi yöntemine engel olduğunu) daha önce ifade etmiştim.
PTA, depresyon, bağımlılıklar ve kronik ciddi hastalıklarda çok yaygın (%90+) görülür. Bu sorunların çözümünün zor olmasının önemli bir nedeni de budur.
Duygusal Özgürlük Yöntemlerinin bir aşaması olan Hazırlık aşaması, buna karşı "bu soruna rağmen kendimi bütünüyle ve derinden bağışlamayı, kabul etmeyi ve sevmeyi seçiyorum" diyerek Karate Vuruşu noktasına tıklamayı içerir.
Çünkü çoğu zaman, PTA, kendini suçlamakla, yargılamakla, zayıf ve değersiz hissetmekle ilişkilidir. Bu nedenle, çoğu zaman, hazırlık aşaması, Psikolojik Ters Akımı engellemekte etkili olur, en azından tıklama süresince. PTA oldukça inatçı bir şeydir, bir kerede hemen tamamen çözdüm demek zordur. Birkaç dakikada bile hemen gidip gelebilir. Ama DÖY hızlı etki verdiği için, Psikolojik Ters Akımın olmadığı birkaç dakikada

bile, belirgin bir gelişme sağlanabilir.
Öte yandan PTA, bazen de ikincil faydalarla ilişkilidir. Bu durumda, standart, kendini bağışlama, kabul etme, sevme ifadeleri o kadar etkili olmayabilir.
Bazı durumlarda, danışan kişi, sorununu içten içe çözmek istemiyordur. Bazen, bu soruna sahip olmanın ona kazandırdığı bir takım şeyler olduğunu hissediyordur. Çoğu zaman bunlar bilinçli düşünceler de değildirler. Belirsiz, ama rahatsız edici, "ben bu sorun olmadan yapamam" gibi bir duygudan ibaret olabilirler.
Mesela sigara içen bir kişi, zararlarını mutlaka biliyordur. Öte yandan, sigara kısa vadede stresini azaltıyordur. Aynı zamanda sosyal bir etkinliktir, sigarayı bırakmakla sigara arkadaşlarından uzaklaşmak istemiyordur. Veya ofiste sigara içmek yasak olduğu için zaten sevmediği işinden kısa bir mola verebilmek için bahane olabiliyordur. Bu gibi ikincil faydalar, sigarayı, zararlarına rağmen katlanılabilir, hatta giderek, istenilebilir bir şey yapabilir, en azından bilinçaltı duygular açısından. Özellikle de, başka şekilde elde edemeyeceğini hissettiği bir ikincil faydayı sigara sayesinde elde ediyorsa insan.
Bu tür durumlarda, farklı bir teknik kullanıp, danışanın, tıklamayı hem sigara içmeyi isteyen, hem de istemeyen yanlarının kendisini ifade etmesine izin verecek şekilde yönlendirmeyi tercih ederim. Bana danışan kişiye, önce sigarayı içmesini isteyen yanını ifade etmesini ve bu sırada tıklamasını öneririm.
Sigara içmeyi tercih ediyorum çünkü... İfadesini tamamlamasını, bunun detaylı düşünmemesini, aklına her ne gelirse önemli ve değerli olduğunu, bir yandan tıplarken, bir yandan sigara içmek için aklına gelen her olumlu nedeni ifade etmesini öneririm.

Bu şekilde bir kaç dakika boyunca hem tıklamak, hem de sigara içmenin faydalarına odaklanmak, kişiyi rahatlatır. Çünkü kendisinin sigara içmeyi seven ve isteyen yönü, sürekli çevresinden baskı gördüğü için, kendini ifade etme fırsatı bulamamıştır. Aynı zamanda, belki o zamana kadar bilinçli olarak farkına varmadığı nedenler, gün ışığına çıkar.

Öte yandan, bunları ifade ederken tıklamak, bu konulardaki birikmiş negatif duyguları gerginliği giderir. Bir süre sonra kişi, sigara içmenin veya içmemenin gerçekten kendi tercihi olduğunu ve sigara içmekle karşıladığı tüm ihtiyaçlarının da aslında farklı yollardan karşılanabileceğini fark eder.

Elbette, daha sonra, sigarayı bırakmakla ilgiyi çalışmayı devam ettirip tamamlamak gerekir. Ancak bazı kişiler, sigarayı bırakmayı önerdiğinizde bile sinirlenir, gerilirler ve aksine daha çok sigara içerler. Çünkü bu baskılarla, o insanın bir yönünü sürekli örselemiş, ona kendini ifade şansı vermemiş olursunuz.

Eğer bugün bahsettiğim tarzda bir giriş yaparsanız, bu gerginliği ortadan kaldırır ve sigarayı bırakmayı, yapılabilir bir şey haline getirirsiniz.

Benzer şekilde, bir soruna ilişkin içinizde ciddi çatışmalar olduğunda, bir yanınız doğru şeyi bildiğinde, ama diğer yanınız bu doğruya olanca gücüyle direndiğinde, önce bu direnen yanınıza iyice bir kulak vermek, önemlidir. Onun da size anlatmaya çalıştığı şeyler vardır çünkü.

Bugünün uygulama önerisi:

Eğer bu şekilde Psikolojik Ters Akımı tetikleyen, iç çatışmalarınızın yoğun olduğu bir sorununuz varsa, bir de "şeytanın avukatını" oynayarak tıklayın, bakalım neler öğreneceksiniz, içinizdeki şeytandan.

Sizi seviyorum ve bütünüyle mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza katkıda bulunabilmeyi diliyorum.

Bana bu fırsatı verip bu mesajı okuduğunuz için teşekkür ederim.

Bugün sizinle sadece sorunlarınızı aşıp, normal bir hayat sürmenin ötesinde, genel kişisel gelişiminiz ve hayallerinizi gerçekleştirmek için Duygusal Özgürlük Yöntemlerini kullanmakla ilgili bir şeyler tartışmak istiyorum.

Çok kişinin, Duygusal Özgürlük Yöntemleri ile tanıştığında, kafasında sadece bir sorun vardır ve eğer onu çözdü ise, sonra başka bir şey için onu kullanmaz.

Bu bir hatadır, ya da en azından eksiktir. Çünkü Duygusal Özgürlük Yöntemlerini, hemen her türlü sorun için kullanabilirsiniz. Eğer her gün düzenli olarak irili ufaklı her tür sorununuza Duygusal Özgürlük Yöntemlerini uygularsanız, birkaç ay veya bir yıl sonra çok daha fazla fayda görmüş olursunuz.

Öte yandan, duygusal özgürlüğü sadece sorunlara uygulamak da bir eksikliktir. Çünkü duygusal özgürlük, sizi sadece alıştığınız "normal" hayatınızda bir sorun olduğunda normal hayatınıza geri dönmek için değil, daha üst düzeyde başarılara, mutluluklara, sağlığa ve enerjiye ulaşmak için de kullanılabilir.

Önümüzdeki günlerde de, bu yöntemlere örnekler vereceğim.

Bugün ilk tartışmak istediğim konu, onaylamalar. Mesela, özgüven öz değer eksikliği sorunu yaşıyorsanız (ki hemen herkes biraz daha özgüven ister), "Kendimi seviyorum" diye tekrar etmeniz, kendinize sürekli telkinde bulunmanız tavsiye edilir. "Her geçen gün her yönden daha iyiye gidiyorum" demek de, yaygın tavsiye edilen onaylamalar arasındadır.

Veya para sorunları yaşıyorsanız "Ben zenginim, milyonerim, trilyonerim" diye tekrar etmeniz önerilir.

Yaygın teori şudur, siz bu sözlerle yavaş, yavaş bilinçaltınızı programlıyorsunuz, ve bilinçaltınız da bunları gerçekleştirecek şekilde davranışlarınızı yönlendiriyor.
Ki bu doğrudur, en azından kısmen. Yani evet, sürekli tekrarladığınız düşünceleriniz, duygularınızı, davranışlarınızı ve hayatınızdaki sonuçları yaratır. Ve eğer bilinçaltı programlamanızı telkin yolu ile değiştirirseniz, hayatınızı da değiştirebilirsiniz.
Öte yandan bu biraz eksik kalan bir bilgidir. Bilinçaltı, aynı değişimi sevmez ve aynı görüşü sürdürme eğilimindedir. Yani eğer sizin şu andaki durumunuzla, onaylamanızda ifade ettiğiniz durum arasında uçurumlar varsa, mesela "ben zenginim milyonerim, trilyonerim" diyen insan boğazına kadar borca batmışsa… Bu onaylamaları tekrar ettikten sonra, içinizde bir ses "hadi oradan, kendini kandırıyorsun" der veya "evet ama ya o zaman şu olursa?" şeklinde başka negatif duygu ve düşüncelere kapılır ve asıl zihnimizi programlayan düşünce, onaylamadan sonra gelen negatif ekler olur...
Ve bu negatif duygu ve düşünceler yine negatif davranışlarla, daha da durumunuzu kötüleştiren bir kısır döngü oluşturur.

Bunu kırmanın temelde iki yolu vardır.
Birincisi, başlangıçta, ilerleme sayılabilecek, ama inanılabilecek kadar küçük hedefler belirlemek. Boğazınıza kadar borca battıysanız, belki bu borçları biraz azaltmanın veya bir kısmının biraz vadesini ertelemenin bir yolu vardır. Belki biraz daha para kazanmanın bir yolu vardır, bugünden başlayabileceğiniz. Belki bu şekilde küçük adımlarla bir süre sonra borçlarınızı kapatabilirsiniz. Belki daha sonra, biraz birikim yapmaya başlayabilirsiniz. Belki o birikimler, sonra daha yatırımlara dönüşebilir ve

sonunda bir gün bir bakmışsınız, milyoner olmuşsunuz.

İkincisi de, bu onaylamalardan sonra gelen negatif duygularınıza, tıklayarak, negatif duygularınızı ortadan kaldırabilir ve sizi sınırlayan önyargılarınızı ortadan kaldırabilirsiniz. Belki bu şekilde, biraz daha büyük adımlar sizin için inandırıcı ve mümkün olur. Ve belki bu şekilde, ulaşmak istediğiniz yere daha çabuk ulaşırsınız.

Elbette, en iyisi bu iki yöntemi bir arada kullanmak... İnanamayacağınız kadar iddialı hedefler ya da onaylamalar seçmemek, öte yandan, inanılmaz dediğiniz sınırları, imkansızlıkları, sürekli sorgulamak, Duygusal Özgürlük Yöntemlerini uygulayarak, zihninizdeki tıkanıklıkları açmak. Tamam, yarın size piyangodan para çıkmayabilir. Ama yarın aklınıza gelen bir fikir, çok karlı bir işin tohumunu atabilir. Kim bilir?
Neyin gerçekten mümkün olduğunu, neyin imkânsız olduğunu, bugün imkânsızmış gibi görünen bir şeyleri denemeden bilemezsiniz. Çok değil 100 sene insanlar hala "Allah uçmamızı istese bizi kanatlı yaratırdı" diyen insanlar, uçan bir makine yapılabileceğine inanmıyordu ve 500 sene önce dünyanın düz olduğuna ve evrenin merkezi olduğuna inanılıyordu. Mümkün olan veya olmayan şeyler değişmedi, sadece insanların kafalarındaki düşünceler değişti.
Duygusal Özgürlük Yöntemleri, "zoru hemen başarırız, imkânsız biraz zaman alır" demek için harika bir araçtır. İşinizi çok kolaylaştırır.
Dün duygusal özgürlük ve hedefler konusunu tartışmıştık. Bugün buna biraz daha devam etmek istiyorum.
Dün hayallerimizle bizim aramızda bize engel olan çeşitli "ama yapamam çünkü.." şeklindeki zihinsel engellerden bahsetmiş, ve bunlara duygusal

özgürlük yöntemlerini kullanarak, şu anda imkansız gibi görünen hayallerin, ulaşılabilir hedefler haline dönüşebileceğini söylemiştim.
Şimdi bunu biraz daha detaylandırmak ve somutlaştırmak istiyorum.
Örneğin, sadece "hoş bir hayal" den, "somut ulaşılabilir hedef" haline gelene kadar, arzularımız çeşitli aşamalar geçirir.
Bunlardan birincisi "gerçekten istediğim bu mu?" aşamasıdır. Pek çok zaman, insanlar "yapmaları gerektiğini düşündükleri" hedefler koyarlar, gerçek istekler yerine. "Herkes evleniyor, benim de evlenmem lazım.", "Yaşım geldi, artık çocuk yapmam lazım." gibi şeyler genellikle bizim gerçek isteklerimizi yansıtmayan, toplumsal şartlanmalardır. Öncelikle, başkalarının bizden bekledikleri ya da istedikleri şeyler yerine kendi isteklerimizi ve ihtiyaçlarımızı görmemiz daha sağlıklı bir durumdur. Eğer kendi istediğinizi yaparsanız, eşinizin, ailenizin, ya da başkalarının kırılacağını düşünüyorsanız, bu tür kaygılarınıza tıklayın.
İkincisi, "bunun bedelini ödemeye hazır mıyım?" aşamasıdır. Pek çok insan, milyonlarca, milyarlarca lira parası olsun ister, ama bunun için gerekenleri yapmayı istemez. Bu yüzden piyangolar ya da "var mısın yok musun" tarzı yarışmalar çok popülerdir. Ama gerçek şu ki, para, sadece karşılığında aldığınız paradan daha değerli ürün ve hizmetler sunduğunuz insanlar tarafından size gönüllü olarak verilir. Bu da, pazarlamadan tutun, insanlara satılabilir değer yaratacak belirli uzmanlıklar, beceriler edinmeye kadar, çeşitli çabalar sarf etmeyi gerektirir. Eğer bir hayali gerçekleştirmeyi istiyorsanız, ancak bedelini ödemeye hazır hissetmiyorsanız, bu kararsızlığınıza tıklayın. İki şeyden biri olabilir: Ya bedel ödemeye hazır hale gelirsiniz, ya da o kadar önemli bir hayal olmadığını düşünüp, gerçekleştirmekten vazgeçersiniz.
Hayallerinizi gerçekleştirmek için ne gerekiyorsa yapmaya hazırsanız, bir

sonraki aşama, hayalinize bir son tarih belirleyerek, onu bir hedef haline getirmenizdir. Bu noktada iş gerçekten ciddileşmektedir. Bir tarih belirleyene ve yazana kadar, hayalinizi sonsuza dek ertelemenizi engelleyen bir şey yoktur. Ama bir tarih belirlediğiniz hedefe doğru, bugünden itibaren bir adım atma yükümlülüğünüz doğar. İlla tam o tarihte hedefinizi gerçekleştirip gerçekleştirememeniz ölüm kalım meselesi değildir. Sonra tarihi tekrar değiştirebilirsiniz, sonraki bir tarihe tekrar aynı hedefi koyabilirsiniz. Ama bir tarih konmuş hedef artık hayal olmayı aşmıştır. Eğer tarih belirlemekten ya da yetiştirememekten korkuyorsanız, onun için ayrıca tıklayabilirsiniz.

Tarihi konmuş bir hedeften sonraki aşama, taslak bir plan yapmaktır. Diyelim hedefiniz 3 sene içerisinde 1,000,000$ para kazanmak. Ama ömür boyu sabit maaşlı işlerde çalışmış bir emeklisiniz. Bildiğiniz şekilde maaşlı işlerden bu parayı kazanamayacağınızı biliyorsunuz. Bildiğiniz pek çok zengin insan kendi işinin sahibi. Sizin de kendi işinizi kurmanız gerektiğini düşünüyorsunuz. Belirli alanlarda bilgi ve becerileriniz de var, ama bunları nasıl bir işe dönüştürebileceğinizi bilmiyorsunuz. Bu durumda sizin taslak planınız, örneğin, kafanızdaki muğlak fikirleri biraz daha olgunlaştırmak, girişimcilik, pazarlama gibi konularda kitaplar okumak, seminerlere katılmak, ilk 6 ay içerisinde bir iş fikrini iş planı haline getirdikten sonra, 2 sene boyunca tüm kaynaklarınızla işi senede 250,000$ veya daha fazla kar eder hale getirmek ve sonra da 1.000.000$ veya üzeri bir fiyata satmak olabilir.

Elbette, bu taslak plan, ilerledikçe çok daha detaylandırılması gereken bir plandır ve yine elbette, sonraki aşamalarda, planda değişiklikler de yapabilirsiniz. Sonunda uyguladığınız şey, ilk düşündüğünüzden çok farklı olabilir, bu doğaldır. Ama bir taslak plan, şimdiden hedefe yönelik

harekete geçebilmenizi sağlar.
Özellikle planlama aşamasında "mükemmel bir plan yapmam lazım" "o kadar çok şey bilmiyorum" gibi gerginlikleriniz oluyorsa, bunlara tıklayın. Bildiğiniz kadarı ile yapabildiğiniz kadar iyi bir plan yapın. Sonra deneyim kazandıkça düzeltirsiniz.
Bir sonraki aşama da harekete geçmek ve sonucu elde edene kadar durmamaktır. Eğer harekete geçmekte tereddüt ediyorsanız veya bir engelle karşılaştığınızda vazgeçmeyi düşünüyorsanız, bu tür olumsuz duygularınıza tıklayın. Attığınız her adım sizi hedeflerinize yaklaştırdığı sürece, eninde sonunda hedeflerinize ulaşacağınız kesindir.
Uygulama Önerisi:
Kendinizi heyecanlandıran bir hayali, hedefe dönüştürmek için, buradaki tavsiyeleri uygulayın ve en önemlisi, en küçük adımla da olsa, harekete geçin! Unutmayın, en büyük yolculuklar, küçücük adımlarla başlar.
Sizi seviyorum ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.
Bu mesajı okuyarak, bana size yardımcı olma fırsatını verdiğiniz için teşekkür ederim.
Son birkaç gündür, sizlere hedeflerden, rahatlık çemberini genişletmekten, onaylamalardan bahsediyorum.
Tüm bu çalışmaların yaptığı önemli bir şey var: Kanalınızı ayarlamak.
Beyninizde "Retiküler Aktivasyon Sistemi" denilen bir yapı var. Fasulye büyüklüğündeki bu gri topak, beş duyunuzdan her saniye gelen milyonlarca bilgi parçasından hangilerinin sizin bilincinize geçeceğine karar veriyor.
Ben bu "retiküler aktivasyon sistemi"ne kısaca "kanal" diyorum.
Psikolojide yaygın olarak bilinen "algıda seçicilik" kavramını üstlenen

organ o. Tüm algılanan bilgiler arasında, en önemli birkaç şeyi bilinç düzeyine çıkarıyor.
Buna bir örnek vermek gerekirse, yeni bir araba aldığınızda her yerde aynı model arabadan görmeye başlarsınız. Ya da saç modelinizi değiştirdi iseniz, sizinle aynı veya benzer model saç yaptırmış kadınlar dikkatinizi çeker.
Tıpkı televizyonunuzun kanalını değiştirdiğinizde gördükleriniz değiştiği gibi, siz de kendi kanalınızı, zihinde canlandırma, onaylama, hedef belirleme ve belirlediğiniz hedeflere odaklanma çalışmaları yaptıkça, farkına vardığınız şeyler değişir.
Eğer sürekli sorunlara odaklanmak yerine, istekleriniz, hedefleriniz doğrultusunda, çözümlere odaklanırsanız, giderek, her durumda çözümleri daha rahat görürsünüz. Başkalarının sorun gördüğü şeyler, sizin için fırsatlara dönüşür.
Duygusal Özgürlük Yöntemleri'nin bu tür çalışmalara kattığı değer ise, negatif duygu ve düşüncelerinizin, çabucak farkına varıp, ortadan kaldırmanıza ve istek ve hedeflerinize tekrar odaklanıp küçücük de olsa bir adım atmanıza yardım etmesidir. Zira günün başında ve sonunda onaylamalarınızı tekrar etseniz de, hedeflerinizi gözden geçirseniz de, sinirinizi bozan bir küçük olay kafanızı saatlerce meşgul ediyorsa, en iyi performansınızı sergileyemezsiniz.
Bu nedenle hedeflerinizle, isteklerinizle paralel olmayan duygu ve düşüncelere kapıldığınızı hissettiğinizde, bir an önce Duygusal Özgürlük Yöntemlerini kullanarak, bu negatif duyguyu ortadan kaldırın.
Hedeflerinize tekrar odaklanın ve çalışmalarınıza kaldığınız yerden devam edin.
Günün uygulama önerisi:

Bugün için, en önemli üç hedefinizi, 30 saniye içinde yazın. Bugünün sonuna kadar, sizi bu üç hedeften uzaklaştıracak herhangi bir duygu veya düşünce içinde bulursanız kendinizi, derhal DÖY uygulayın. Sonra kaldığınız yerden, hedeflerinize yönelik çalışmaya devam edin. Bunun yarattığı pozitif değişimi günlüğünüze not edin.
Sizi seviyorum ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.
Bu mesajı okuyarak, bana size yardımcı olma fırsatını verdiğiniz için teşekkür ederim.

Bugün sizlerle sınırlayıcı inançlar konusunu tartışmak istiyorum. Çünkü bir süredir onaylamalar, hedefler ve zihninizi programlamakla ilgili mesajlar aldınız ve eğer bunları uyguluyorsanız, mutlaka bir noktada sınırlayıcı inançlarla karşılaşırsınız.
Nedir sınırlayıcı inançlar? Sınırlayıcı inançlar, sınırlayıcı düşüncelerin, son derecede pekiştirilmiş, farklı deneyim ve duygularla desteklenmiş halidir. Öyle ki, sınırlayıcı inançlarınız, sizin hayatınızdaki gerçekleri algılamanızı engelleyen birer filtre görevi görürler. Eğer karşılaştığınız bir olay, sizin inançlarınıza aykırı ise, onu fark edemezsiniz.
Sınırlayıcı inançların güzel bir örneği öğrenilmiş çaresizliktir. Hiç sirklerde filleri izlediniz mi? Filler en büyük ve güçlü hayvanlardan biridir. O kocaman yetişkin filleri ince bir iple bağlarlar. Yetişkin fil o ipi rahatlıkla koparabilecek güçte iken, bunu hiçbir zaman denemez. Çünkü o fil, daha çocukken o ipi koparamayacağını, denemenin boşuna olduğunu öğrenmiştir. Nasıl mı? Sirkteki fil terbiyecisi, yeni doğan yavru fili, çok sağlam zincirlerle, kalın, derin çakılmış, demir bir kazığa bağlar. Hayvan ne yaparsa yapsın bu zincirden kurtulamaz. Bir süre sonra denemekten

vazgeçer, çünkü denemenin boşuna olduğunu öğrenmiştir.
Elbette, fil büyür ve güçlenir ve giderek tahta bir kazığa ince bir iple bağlanır. Ama fil çocukken o ipi koparamayacağını çok iyi öğrendiği için, ipi ve bağlı olduğu kazığı gördükçe, koparmayı hiç denemez.
Buna öğrenilmiş çaresizlik denir. Bu öğrenilmiş çaresizliğin temelinde de, o ipi ne yaparsa yapsın koparamayacağına olan sınırlayıcı inancı vardır.
Şimdi, fili bırakalım ve sizi sınırlayan inançlara gelelim.
Sizin ne yaparsanız yapın aşamayacağınızı düşündüğünüz ne gibi sınırlar var?
En çok ne kadar para kazanabilirsiniz? En çok ne kadar koşabilir, ya da şınav çekebilirsiniz? En çok ne kadar sağlıklı olabilirsiniz? En çok ne kadar kendinize güvenebilirsiniz? En çok ne kadar neşeli olabilirsiniz? En çok ne kadar sevebilir, ne kadar sevilebilirsiniz? En çok ne kadar mutlu olabilirsiniz?
Biraz daha mutlu, zengin, sağlıklı, başarılı olmanızı engelleyen ne?
Acaba sizi sınırlayan bir inancınız olabilir mi?
Uygulama Önerisi:
Eğer, şu satırları okurken, fark ettiğiniz belirli sınırlayıcı inançlarınız var ise, bunların üzerine Duygusal Özgürlük Yöntemleri ile gidin. İnançlar çok derinleşmiş, farklı deneyim ve duygularla güçlenmiş düşünceler oldukları için, o inanca dayanak olan farklı alt başlıklara, deneyimlere, duygu ve düşüncelere birer, birer tıklayın. Eğer bu şekilde sınırlayıcı inançları ortadan kaldırabilirseniz, yepyeni içgöçüler elde edeceksiniz ve eski sınırlarınızı rahatlıkla aşacaksınız.
Sizi seviyorum ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.
Bu mesajı okuyarak, bana size yardımcı olma fırsatını verdiğiniz için

teşekkür ederim.
Dün sizinle sınırlayıcı inançlarımızı tartışmıştık.
Sınırlayıcı inançlar, fark edildikten sonra, Duygusal Özgürlük gibi yöntemlerle onlardan kurtulmak nispeten kolaydır. Ancak, daha zor olan şey, bu sınırlayıcı inançların farkına varmaktır. Neden? Çünkü sınırlayıcı inançlar, dünyayı görüşümüzü engelleyen filtreler gibidir. Uzun süredir gözlük takıyorsanız, gözünüzde gözlük olduğunu unutabileceğiniz gibi, sınırlayıcı inançlarınızı da, çoğu zaman göremezsiniz. O nedenle, bazen, eğer ilerleyemememenizin nedeni, farkında olamadığınız sınırlayıcı bir inanç ise, bunu aşmak zorlaşır. Bu bir hayaleti aramak gibidir.
Çok şükür, görünmez sınırlayıcı inançları da aşmanın, kolay bir yolu var. O da, zihninize, geliştirici inançları programlamak. Çünkü zihninizde, aynı anda, birbiri ile çelişen iki inanç birden olamaz. Bunu denemek isterseniz, kendinizin bir insan olarak, aynı anda hem değerli, hem değersiz bir insan olduğunuzu düşünün. Bunu yapmak mümkün değildir. Çünkü bilinçaltınızın en önemli önceliği, tutarlı bir dünya görüşünü korumaktır.
Peki, olumlu, geliştirici inançları bilinçaltınıza nasıl programlarsınız?
1)Programlamak istediğiniz inançları belirleyin.
Diyelim zengin olmak, milyonlarca, milyarlarca YTL'lik servet edinmek istiyorsunuz. Bu nedenle, bir milyonerin inanç sistemini kendi bilinçaltınıza programlamak istiyorsunuz. Önce bu inançları belirlemeniz lazım. Örneğin, bir milyoner, para ile ilgili olarak şunlara inanıyor olabilir:
*Sahip olduğum zenginlik düzeyini, tamamen ben yaratıyorum.
*Bir milyoner ve daha fazlası olmaya kendimi adıyorum.
*Büyük düşünüyorum! Binlerce, on binlerce insana yardımcı olmayı seçiyorum.
*Sorunlar yerine fırsatlara odaklanıyorum.

*Zenginlere imreniyorum ve onları seviyorum. Çünkü ben de zenginlik yolunda ilerliyorum.
*Zengin ve başarılı insanları kendime örnek alıyorum. Onlarla temas kuruyor, zengin ve başarılı insanlardan bir çevre ediniyorum. Onlar başardı ise, ben de başarabilirim!
*Benim zengin olmam, başkalarının da zenginliğini arttırıyor. Çünkü her zaman karşılığında aldığım paradan daha fazla değer yaratıyorum.

Bu ve benzeri inançları belirlemek sizin için ilk adımdır. Sizin istediğiniz alandaki başarılı insanların inançlarını, bu şekilde kitaplardan, başarılı insanların yaşam öykülerinden, ya da tanıdığınız başarılı insanlarla konuşarak belirleyebilirsiniz.
Şu aşamada sizin bunlara inanmanız gerekmiyor. Sadece, istediğiniz olumlu, geliştirici inançları belirleyin ve yazın.
2)Bu geliştirici inançları onaylayın.
Yani, bu yeni inançları, sabah kalkar kalkmaz ve gece yatmadan önce okuyun ve bunu yaparken tıklayın. Bu şekilde, bu yeni inançlara karşı direnciniz ortadan kalkacak ve bu inançlar güçlü bir şekilde bilinçaltınıza programlanacak. Bunu en az 30 gün boyunca tekrarlayın.
3)Bu yeni inançlara uygun küçük davranışlarda bulunun.
Siz bu yeni inançlara odaklandıkça, aklınıza çeşitli yeni fikirler gelecek. Bunları uygulamaya koyun. Eylemden, harekete geçmekten daha önemli hiçbir şey yok. Küçücük bir adım bile, çok büyük bir yolculuğun başlangıcı olabilir.
4)Günlük tutun.
Her gün günlüğünüze yeni inançlarınız doğrultusunda, farklı yeni eylemlerinizi ve bunlar sayesinde, elde ettiğiniz sonuçları yazın. 30 gün

sonra fark edeceksiniz ki, aslında çok büyük bir yol kat etmişsiniz.
Günün uygulama önerisi:
Sizin hayatınızda sizi en çok sınırlayan alan her ne ise, o alandaki olumlu inançları belirleyin ve yukarıda saydığım 4 adımla, bu yeni olumlu inançları bilinçaltınıza programlayın.
Sizi seviyorum ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.
Bu mesajı okuyarak, bana size yardımcı olma fırsatını verdiğiniz için teşekkür ederim.

Sizinle son bir iki gündür, inançlarımızdan bahsediyorduk. Bugün sık söylediğimiz kelimelerin ve cümlelerin öneminden bahsedeceğim.
Dün bazen inançların görünmez olabildiğinden bahsetmiştim. Çoğu zaman, başkalarının inançları ile ilgili çarpıklıkları görmek, kolaydır, özellikle bizden farklı inançlara sahip oldukları zaman. Çünkü bizim düşüncelerimiz inanç değil "gerçeğin ta kendisi" dir. Bunu göremeyen diğer insanların yardıma ihtiyacı vardır her zaman.
Öte yandan, inançlar, kendilerini çeşitli şekillerde belli ederler. Genellikle de, konuşurken kullandığımız sözcüklerde, kendilerini ifade ederler. Eğer uyanık olursanız, günlük hayatta sık kullandığınız olumsuz ifadeleri fark edebilir, ve bunların yerine daha olumlu ifadeler düşünebilirsiniz.
Mesela:
"Yapamam" yerine "henüz bunun nasıl yapılacağını bilmiyorum"
"Başarısız oldum" yerine "bu yöntemin işe yaramadığını öğrendim"
gibi.
Özellikle küçük şeylere dikkat edin.
Fatura ya da kredi kartı ekstresi geldiğinde ne düşünüyorsunuz? "Lanet

olsun, yine faturalar!" mı, yoksa "Çok şükür zenginim! Hayatımı kolaylaştıran bu hizmetler için minnet duyuyorum." mu?
Geçen cep telefonu faturamı öderken aklıma geldi. Aslında zamanla hepimiz zenginleşiyoruz. Eminim vaktiyle Jül Sezar, Kleopatra'yla konuşabilmek için çok büyük zahmetlere katlanıyordu (Roma'dan Mısır'a gitmek gibi). Şu anda elimdeki cep telefonu ile, her yerden, istediğim herkesle rahatlıkla görüşebildiğim düşünülürse, iletişim imkanlarım açısından, Sezar'dan zenginim! Herkes öyle, internet, telefon, cep telefonu gibi teknolojilerin ilerlemesi ve ucuzlaması sayesinde...
Ama bunu fatura geldiğinde "Lanet olsun!" dediğimi fark edene kadar düşünmemişim. Ancak sıklıkla kullandığım negatif ifadenin yerine, daha olumlu bir ifade kullandıktan bir süre sonra bunu fark ettim.
Günün Uygulama Önerisi:
Bugün söylediğiniz şeylere dikkat edin. Sık kullandığınız olumsuz bir ifade bulun. Bu ifadenin arkasındaki negatif duyguyu Duygusal Özgürlük Yöntemleri ile ortadan kaldırın, ve bundan sonra kullanmak için daha olumlu bir ifade düşünün. Bunun hayatınıza kattığı değişime dikkat edin. Kendinizi farklı mı hissediyorsunuz? Farklı şekilde davranmaya mı başladınız? Bunları günlüğünüze not edin.
Sizi seviyorum, ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.
Bu mesajı okuyarak, bana size yardımcı olma fırsatını verdiğiniz için teşekkür ederim.
Sizlerle inançlardan, alışkanlıklardan, rahatlık çemberinden bahsettik. Bunların üzerine, size başarılı insanların 50 alışkanlığından bahsetmek istedim. Bunları uygularsanız, sizin de son derecede başarılı olmamanız için hiçbir neden yok!

1. Başkalarının hiçbir şey görmedikleri yerde, fırsatlar arar ve bulurlar.
2. Başkalarının sadece sorun gördüğü yerlerde, onlar bir ders bulurlar.
3. Çözümlere odaklanırlar.
4. Bilinçli ve sistematik olarak kendi başarılarını yaratırlar, diğerleri ise başarının onları bulmasını bekler.
5. Herkes gibi onlar da korkar, ama korkularının kendilerini sınırlamasına ya da kontrol etmesine izin vermezler.
6. Onları yaratıcı ve pozitif bir zihinsel ve duygusal duruma getiren, doğru soruları sorarlar.
7. Nadiren şikâyet ederek enerjilerini başa harcarlar. Şikâyet etmenin tek sonucu, şikâyet edeni negatif ve üretken olmayan bir duruma sokmaktır.
8. Başkalarını suçlamazlar (ne gereği var?). Kendi eylemlerinin ve elde ettikleri (ya da etmedikleri) sonuçların tüm sorumluluğunu üstlenirler.
9. Çoğunluktan daha yetenekli olmasalar da, potansiyellerini en iyi şekilde kullanmanın yollarını bulurlar.
10. Meşgul, üretken ve proaktiftirler. Başkaları koltukta boş otururken, onlar pek çok işi bitirir.
11. Kendileri ile benzer görüşteki insanlarla kaynaşırlar. Ekip olmanın öneminin farkındadırlar. Kazan-kazan ilişkileri kurarlar.
12. Hırslıdırlar; harika şeyler isterler - neden istemesinler ki? Bilinçli olarak yaşayabilecekleri en iyi hayatı kurmayı seçerler, akıntıyla sürüklenmek yerine.
13. Hayatlarından ne istediklerini (ve ne istemediklerini) son derecede kesin ve net olarak bilirler. Onlar gerçekten en iyi şekilde yaşamayı hayal eder ve planlarlar, başkaları yaşamda seyirci olmakla yetinirken.
14. Başkalarını taklit etmek yerine, kendileri bir şeyleri icat ederler.
15. Üşenmezler ve hayatlarını "doğru zamanı" bekleyerek boşa

geçirmezler.
16. Sürekli öğrenirler. Kendilerini eğitmeye sürekli çaba sarf ederler.
17. Pratik ve gerçekçi olsalar da, bardağın dolu yarısını görürler. Her durumda iyi olanı bulmaya yetenekleri vardır.
18. O gün ne hissederlerse hissetsinler, yapmaları gerekeni istikrarlı bir şekilde yaparlar.
19. Hesaplanmış finansal, duygusal, profesyonel ve psikolojik riskleri üstlenirler.
20. Problemlerle çabuk ve etkin bir şekilde ilgilenirler. Kafalarını kuma gömmezler. Bu meydan okumalarla yüzleşir ve onları kendilerini geliştirmek için kullanırlar.
21. Kader, kısmet, şansa inanmazlar ve bunların geleceklerini şekillendirmesine izin vermezler. Kendi hayatlarını aktif ve bilinçli olarak en iyi şekilde yaratabileceklerine inanırlar ve buna kendilerini adarlar.
22. Başkalar tepkisel (reaktif) iken, onlar etkisel (proaktif) dir. Mecbur kalmadan önce harekete geçerler.
23. Pek çok insana göre, duygularını daha iyi kontrol edebilirler. Onlar da herkes gibi duygulara sahiptir, ama duygularına esir olmayı reddederler.24. They are good communicators and they consciously work at it.
25. Hayatları için bir planları vardır ve sistematik bir şekilde bu planı gerçekleştirmek için çalışırlar.
26. Sıra dışı olma arzuları nedeni ile, pek çok kişinin yapmayacağı şeyleri yaparlar.
27. Pek çok insan keyfine düşkün ve en ufak, ufak rahatsızlıktan kaçınma eğiliminde iken, başarılı insanlar zorluklara göğüs germenin önemini ve değerini bilir ve pek çok kişinin kaçınacağı zor işleri üstlenirler.

28. En önemli değerlerini belirlemişlerdir ve ona uygun bir hayat sürmek için ellerinden geleni yaparlar.
29. Dengelidirler. Finansal olarak başarılı olsalar da, başarının paraya eşit olmadığını bilirler.
30. Disiplin ve kendine hâkimiyetin önemini bilirler. Güçlüdürler. Az seçilen yoldan gitmekten memnundurlar.
31. Kendilerine güvenirler.
32. Cömert ve kibardırlar. Başkalarına yardım etmekten keyif alırlar.
33. Alçakgönüllüdürler ve hatalarını itiraf etmekten ve özür dilemekten çekinmezler. Kendi yeteneklerine güvenirler, ama kibirli değildirler.
34. Değişime uyum sağlayabilirler ve onu kucaklarlar, diğerleri rahatlık ve alışkanlıklarının esiri iken.
35. Kendi sağlıklarına dikkat ederler, sağlam kafanın sağlam vücutta olduğunu bilirler.
36. Çalışkan ve üretkendirler.
37. Dayanıklıdırlar. Pek çok kişinin pes edeceği yerde, onlar daha yeni ısınıyordur.
38. Geri beslemeye açıktırlar, ve bundan öğrenirler.
39. Negatif insanlarla kaynaşmazlar.
40. Kontrol edemedikleri şeylere zamanı ya da duygusal enerjiyi boşa harcamazlar.
41. Akıntıya karşı yüzmeye, başkalarının yapmadıklarını yapmaya isteklidirler.
42. Kendileri ile pek çok insana göre daha barışıktırlar.
43. Kendileri için yüksek standartlar belirlerler, bu sayede, daha çok adanmış, daha hız kazanmış ve daha çok sonuç elde etmiş olurlar.
44. Başarısızlıklara bahane bulmazlar. Her türlü olumsuz koşula rağmen

başarılı olmanın yollarını bulurlar.
45. Kapatma düğmeleri vardır. Gevşemeyi, ellerinde olanın tadını çıkarmayı ve eğlenmeyi bilirler.
46. Kariyerleri kimlikleri değil, işleridir.
47. Kolay olandan çok etkin olanla ilgilenirler. Pek çok kişi kestirme yolları ararken, onlar uzun vadede en iyi sonuç verecek yolları ararlar.
48. Başladıkları işi bitirirler. Bu eğlenceli olmadığında bile.
49. Çok yönlü, harika, karmaşık yaratıklardır (hepimiz gibi). Sadece fiziksel ve psikolojik değil, duygusal ve ruhsal varlıklar da olduğumuzun farkındadırlar. Her düzeyde sağlıklı ve üretken olmak için çalışırlar.
50. Özleri ile sözleri birdir. Teoriden bahsetmezler, gerçeği yaşarlar.
Uygulama Önerisi:
Bu alışkanlıklardan en az birini (3–4 de olabilir) seçin, bu ifadeleri "onlar" yerine "ben" diyerek onaylamalar haline getirin, duygusal özgürlük yöntemleri ile (bir yandan tıplarken), gerçekten bu sizin de alışkanlığınız haline gelene kadar (3–4 hafta), günde 15 dakika bu onaylamaları tekrar edin.
Eğer bunu bir program haline getirir, bütün bu alışkanlıkları siz de kazanırsanız, tebrikler! Siz de başarılı bir insan olmuşsunuz demektir.
Sizi seviyorum ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.

Duygusal Geri dönüşümcü.
Korku, kaygı, stres gibi çöp duygularınızı alır,
sevgi, coşku, şükran gibi işe yarar duygulara çeviririm.
Başarısızlık, hemen herkes için ürkütücü bir kelimedir. Kültürel şartlanmamız sonucunda, başarısızlıktan korkarız. Her şeyi ilk defada

mükemmel olarak yapmamız gerekiyormuş gibi hissederiz. Oysa bu mümkün değildir. En basit beceri bile, yetkin olmadan önce, acemiliği, bol, bol hata yapmayı içerir. Dolayısı ile ne zaman alıştığımız çemberin dışına çıksak, ne zaman yeni bir beceri edinmeye ya da bir becerimizi daha yüksek bir düzeye çıkarmaya çalışsak, geçici küçük başarısızlıklar kaçınılmazdır.
Gerçekte belki de en büyük başarısızlık, ya başaramazsam diye hiçbir şey denememektir. Denemediğiniz her şeyde başarısız olacağınız kesin. Denediğinizde, en azından bir şansınız var. İlk denemenizde başarısız da olsanız, bir adım attınız, bir sonuç aldınız ve bir sonraki adımda başarı şansınız arttı.
Aslına bakarsanız, en değerli deneyimlerimizi, kazanımlarımızı, başarısızlıklarımızdan ediniriz. Hiç başarısız olmasak, hiçbir şey öğrenemezdik.
Bu nedenle size başarısızlıklardan maksimum fayda edinmeniz için birkaç önerim olacak.

Başarısızlığın sorumluluğunu alın. Başkalarını suçladığınız, bahane uydurduğunuz sürece, hiçbir başarısızlıktan bir şey öğrenemezsiniz. Başarısız olduğunuzu kabul edip, bir dahaki sefere başarılı olmak için neler yapabileceğinizi düşündüğünüzde, ya da hasarı onarmak için yapabileceklerinizi düşündüğünüzde, ilerleme kaydetmeye başlarsınız. O nedenle zor da olsa, başarısızlığınızın sorumluluğunu üstlenin.

Bağışlayın ve yola devam edin. Başarısızlığınıza başkalarının katkısı olduysa da, sizi hayal kırıklığına uğrattılarsa bile, onları suçlamak hiçbir şeye yaramaz. Belki onlara güvenirken hata ettiniz. Belki onları yanlış

anladınız. Bu durumu bir şey öğrenmek için kullanın ve yolunuza devam edin.

Her zaman bir B planınız olsun. Başarısızlıktan korkmanın önemli nedenlerinden biri de "bu tek şansım" düşüncesidir. Oysa yetişkin insanlar olarak sınırsız seçeneğimiz vardır, bazıları birinci tercihimiz olmasa da. Çeşitli seçeneklerinizi aklınıza geldikçe bir yere yazın. Bunları aksilikler oldukça değerlendirin. Böylece, ilk engelde vazgeçmek zorunda kalmazsınız. Yolu biraz değiştirseniz de, hedefe ilerlemeye devam edersiniz.

Başkalarının görüşlerini alın. Çoğunlukla tek bir bakış açısına saplanırız. Güvendiğiniz bir arkadaşınızın, ya da sizin geliştirmeye çalıştığınız beceride ustalaşmış birinin görüşlerini alın. Onlara, sizin yerinizde olsalar neyi farklı yaparlardı sorun. Bunları değerlendirin. Çoğu zaman başkaları bizim göremediğimiz şeyleri görürler.

Aynı şeyleri yapmaktan vazgeçin. Deliliğin tanımı, sürekli aynı şeyleri yapıp, farklı sonuçlar beklemekmiş. Başarısız olacaksanız bile, sürekli farklı şeyler deneyerek başarısız olun, aynı hatayı iki kere (ya da binlerce kere) yapmayın. Başarı şansınız %1 bile olsa, 100 farklı şey denediğinizde, en az birinde başarılı olma şansınız, %63'e çıkar. Ama aynı şeyi 100 kere denemekle hiçbir şey değişmez.

Bir şeyler yapın. Yapabileceğiniz istisnasız her şey, bugün verip hemen uygulamaya koyabileceğiniz istisnasız her karar, mükemmel bir plan yapıp doğru zaman gelince uygulamaya geçirmeyi beklerken ömür boyu hiçbir şey yapmamaktan iyidir. Aşırı analizle donup kalmayın.

En önemlisi de, başarısızlıklarınızı değerli deneyimler, dersler taşıyan hediyeler olarak görün ve onlardan maksimum faydayı almaya bakın.
Uygulama Önerisi:
Bunları okuduktan sonra, mantıklı gelse de, bunlara duygusal olarak direnciniz varsa, bu direnci Duygusal Özgürlük Yöntemleri ile aşın. Örneğin, benim burada "yapın, edin" diye yazdığım ifadeleri, "yapıyorum, seçiyorum" diye, birinci tekil şahıs şimdiki zaman kipinde onaylamalara dönüştürün. Ve bunları tıplarken kullanın. "Başarısızlığımın tüm sorumluluğunu üstleniyorum. Suçu başkalarına atmak yerine, bu deneyimden dersimi alıp yoluma devam etmeyi seçiyorum" gibi.
Sizi seviyorum ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.

Bugün size iç görülerden ve gün içinde kısa molalardan bahsedeceğim. Günümüzün sürekli son derecede meşgul batı kültürü, sadece sol beyinin analitik fonksiyonları üzerine kurulu. Sağ beyinin hayal gücü, yaratıcılık gibi faaliyetleri genelde arka plana itiliyor. Bütün gün, durmadan, dinlenmeden, sürekli aktif olarak, sürekli telaş ve koşturmaca içinde çalışarak geçiyor.
Halbuki, vücudun ve beynin, doğal bir ritmi var. Ortalama her 90 dakikada bir (bazı insanlarda 120 dakikaya kadar çıkabiliyor), sol beyin yorulup sağ beyine kontrolü devretmek istiyor.
Bunların belirtileri, dikkat dağınıklığı, gözün dalıp gitmesi, uykunuzu almış olmanıza rağmen durmadan esneme, ya da iç çekme, hafif bir halsizlik hissi.
İşte tam bu sırada 20 dakika kadar ara vermek, biraz hayal kurmak, hedeflerini zihninde canlandırmak, meditasyon yapmak, ya da içindeki

sesi dinlemek, insanın sezgilerini harekete geçirebiliyor, dinlendiriyor, dikkatsizlik hatalarını ve stresi azaltıyor, daha iyi ve yerinde kararlar verilmesini sağlıyor, genel verim ve performansı azaltıyor.
Bu nedenle yaklaşık her 90 dakikada bir 20 dakika ara vermek, biraz hareket etmek, sağlıklı bir şeyler yemek (birkaç parça meyve gibi), çok yönlü fayda sağlıyor. Bunlara bir de öğlen uykusunu ekleyebilirseniz, optimum performansınıza ulaşmanızda hiçbir engel kalmıyor.

Dahası, bu dönemler, insanın sezgilerinin de en güçlü olduğu dönemler. Eğer bir konuda iyi bir iç görüye ihtiyacınız varsa, "Şu sorunu çözmemin en iyi yolu ne olabilir?" gibi sorular sorup iç sesinizi dinlemek için bunlar en iyi zaman.
Bir iç görü edindiğinizde, bunu mutlaka uygulamaya geçirin. İç görüleriniz yanılmaz, çünkü bilinçli (analitik) zihninizden çok daha fazla şey bilir. Einstein bile, en değerli şeyin iç görüler olduğunu söylemiştir.
Peki, bunun Duygusal Özgürlük Yöntemleri ile ilgisi ne?
Tahmin edebileceğiniz gibi, Duygusal Özgürlük Yöntemleri, bu 20 dakikalık molalardan elde ettiğiniz faydaları arttırabilir. Hedef belirlerken, hedeflerinizi zihninizde canlandırırken, tıplamak, negatif duygularınızı ortadan kaldırır. Sizi günlük çalışma stresinizi bu 20 dakikalık aralarda tıplayarak ortadan kaldırabilirsiniz. Kararsız kaldığınız, çözmekte zorlandığınız şeyleri, yukarıda bahsettiğim gibi, olumlu sorular sorarak, iç görülerinizle çözün. Tün bunları yaparken, bir yandan tıplamaya devam edin.
Günün uygulama önerisi:
Bundan sonraki ilk çalışma gününüzde, 90 dakikada bir 20 dakika ara verme ve bu sırada tıplayarak hedeflerinizi zihinde canlandırma, karar

verme, iç görü edinme, veya gün içi gerginlikleri ortadan kaldırma çalışması yapmayı deneyin. Bu kısa araları vermenin, gün içi toplam performansınızı nasıl etkilediğine dikkat edin. Bunları uygulama günlüğünüze yazın. Eğer sonuçları beğendiyseniz, bunu sürekli olarak, çalışma alışkanlığınızın bir parçası haline getirin.
Sizi seviyorum, ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.
Bu mesajı okuyarak, bana size yardımcı olma fırsatını verdiğiniz için teşekkür ederim.
Duygusal Özgürlük Yöntemleri, Dünya Barışını sağlayabilir mi?
Bence sağlayabilir.
" *Dünya barışına nasıl ulaşılır? İç barış ile. Kendi içinde barışık insanlardan oluşan bir dünya da, barış içinde olur.*" Dr. Wayne Dyer
Eğer düşünecek olursak, bu en doğru yaklaşım. Eğer tek tek her birey, koku, öfke, nefret gibi negatif duygularından kurtulursa, elbette dünya barış ve huzur içinde olur.
Ama bugün sizinle farklı bir şeyi tartışacağım.
Grup etkisinin, etrafa yayılan bir faydası olduğundan söz edeceğim. Bu bazılarınıza çok "uçuk" gelebilir. Benim için son derecede makul.
Grup etkisinin etrafa yayılan faydası dediğim etki, daha önce bahsettiğim grup çalışmalarında faydalı etkinin artmasından, aynı salondaki insanların birbirine faydalı olmasından biraz farklı, bunun ötesinde bir konu.
Bir grup insanın duygusal olarak negatif yüklerinden arınması ve pozitif duygular hissetmesinin, etraftaki herkese yayılan pozitif bir etkisi var.
Literatüre "Maharishi Etkisi" diye geçti bu etki, Maharishi Maseh Yogi'nin başında olduğu Transandantal Meditasyon programının, ölçülmüş etkilerinden biri.

1999 yılında, 4000 Meditasyoncu, Washington'da bir araya geldi, ve iki ay boyunca meditasyon yaptı. Bu sürede, suç oranı, %21 düştü.
Elbette, bu Transandantal Meditasyon tekniği ile ilgili bir deney. Ama benim fikrim o ki, teknik değil önemli olan. Önemli olan insanların ulaştıkları duygusal enerji düzeyinin ne kadar pozitif olduğu. Sevginin, şükranın, neşenin, güvenin, mesafeleri aşan bir etkisi var.
Benzer teknikler birçok farklı yöntemde var. Vipassana'da "Metta" var, birine sevgi göndermek. Ya da en basitinden, zorlandığımız durumlarda sevdiklerimize deriz ki, "benim için dua et". Bence tüm bunlar aynı şekilde etki mekanizmasına sahip. Evrensel bir zihinsel/duygusal alan var, tıpkı manyetik alan gibi, ya da radyo dalgaları gibi. Ve hepimiz hem alıcıyız, hem vericiyiz. Hem herkesten etkileniyoruz, hem herkesi etkiliyoruz.
Bizim bu durumdaki görevimiz, her durumda olası en pozitif duygusal enerjiye ulaşmak için, sürekli kendimizi arındırmak. Sadece birebir kendimizden kaynaklanan konularda ve sorunlarda değil. Her konuda. Sorun ve negatif duygular tamamen dışımızda olsa, içinde bulunduğumuz bütün toplum, bütün Türkiye, hatta bütün dünya tarafından paylaşılsa bile, bizim sorumluluğumuz, bunu olabildiğince pozitife çevirmek.
Bu nedenle ben, kötü bir haber duyduğumda, mesela bir terör veya şiddet olayı, sadece kendimdeki gerginliği ortandan kaldırmakla yetinmiyorum. Kendi gerginliğimi ortadan kaldırıp, bağışlama, kabullenme, sevgi hissetmeye başladıktan sonra, başkaları için de bir süre tıplıyorum. O olaya karışanlar ve yakınlarından başlayıp, tüm Türkiye'de hatta tüm dünyada bu olaydan etkilenen (sadece haberi duyup sinirlenmek bile olsa bu etki) herkes için birkaç dakika tıplama devam ediyorum. Olaydan etkilenen herkes için, sevgi, huzur, bağışlama,

kabullenme diliyorum. Ancak bundan sonra tıplamayı bırakıyorum.
Elbette, büyük çaplı olaylarda, benim iç huzurumun, ve başkaları yerine tıplamamın etkisi çok çok az, bunu biliyorum. Ama Duygusal Özgürlük Yöntemleri -veya başka huzur veren yöntemler- yayıldıkça, giderek her sorun daha kolay çözülecek, bunu da biliyorum. Ve kendi adıma düşeni yapmak bana büyük bir iç huzuru ve rahatlık veriyor.
Mesela ben dün Türkiye-Hırvatistan maçında, hem kendim heyecanlandıkça tıpladım, hem de "ben oyuncuların yerinde olsam ne hissederdim?" diyerek,mülli takım oyuncularımız için tıpladım. 119. dakikada yediğimiz golden sonra önce bunun üzüntüsü ve şoku için tıpladım, sonra da "gol yedik diye kendimi bırakmıyorum, bir gol de bizim atabileceğimizi biliyorum" diye tıpladım,ve 122. dakikada bu gol geldi... Sonra da penaltı oyuncuları için tıpladım "Sakinim, yapabilirim, şimdi bu gol olacak" diye...
Elbette, şu anlama gelmiyor bu, "benim sayemde kazandılar" demiyorum. Ama oturduğum yerde elimden gelen bu, kendi payıma düşeni yapmaktan mutluyum. Milyonda bir bile etkim olsa, daha ne isterim...
Uygulama Önerisi:
Gün içinde, doğrudan "sizin sorununuz" olmasa da, eğer sizin dışınızdaki bir takım olaylar, gelip sinirinizi bozuyorsa, sadece kendiniz için tıplamayın. Olaydan etkilenen başkaları için de, kendinizi onların yerine koyarak tıplayın. Kendinizi onların yerine koyduğunuzda, kendi gerginliğiniz geçince, çalışmanız bitmiştir. Hepimiz böyle yaparsak çok daha huzurlu bir dünya yaratabileceğimize inanıyorum.
Sizi seviyorum, ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.
Bu mesajı okuyarak, bana size yardımcı olma fırsatını verdiğiniz için

teşekkür ederim.

Dün size grup halinde Duygusal Özgürlük uygulamanın, etrafa yayılan etkisinden bahsetmiştim. Bu arada, başkalarının yerine tıplamaktan, örnek olarak da Milli Takım oyuncularının yerine kendimi koyup, tıpladığımdan bahsetmiştim.

Bugün bunu biraz daha açmak istiyorum.

Zaman zaman, Duygusal Özgürlük Yöntemlerini uygulamak istediğimiz insan, bunu kendi kendine uygulayamayacak durumda olabilir. Size daha önce de "duygusal özgürlük yöntemlerini her şey için deneyin" demişimdir. Mesela, ameliyat geçirmiş, hastanede komada yatan bir hasta için Duygusal Özgürlük Yöntemlerini nasıl uygularsınız?

Normal, mekanik yöntemleri kullanamazsınız. Öncelikle, hastayla iletişim kuramadığınız için, sorunu onun tanımlaması, 10 üzerinden not vermesi, ve size işe yarayıp yaramadığını anlatması, ve hareket edemediği için kendine tıplaması mümkün değildir. Belki onun yanında bile olamayabilirsiniz, zaman zaman.

Bu gibi durumlarda, kendinizi hastanın yerine koyarak, onun hissettiğini tahmin ettiğiniz rahatsızlık için, kendi kendinize tıplamanız, başkasının yerine tıplamak olarak adlandırılır.

Bu Duygusal Özgürlük Yöntemlerinin ileri aşamalarından biridir. Bunu yapmak için, önce temel yöntemlerde yetkin olmanız, ve biraz da

sezgilerinize (tahminlerinize) güvenmeyi öğrenmeniz gerekir.

Eğer Duygusal Özgürlük Yöntemlerinin mekanik temel uygulamaları size "tuhaf" geldiyse, bunlar iyice uçuk kaçık gelebilir, ancak bu konuda, tesadüf olamayacak kadar fazla başarılı vaka öyküsü var.

Duygusal Özgürlük Yöntemlerini her zaman fiziksel olarak parmak uçlarınızla tıplayarak uygulamak zorunda da değilsiniz. Hayali olarak tıplayabilirsiniz, yani tıpladığınızı zihninizde canlandırabilirsiniz. Ben bunu, örneğin gece yatarken yapıyorum, çünkü fiziksel olarak tıplamak, hareket ettikçe uykumu kaçırıyor.

Çoğu zaman, hayali olarak tıplamak da, fiziksel olarak tıplamak kadar etkili olabiliyor.

Uygulama Önerisi:

Bu gece yatarken, zihninizde canlandırarak, hem kendiniz iyi uyumak için, hem de bir tanıdığınızın bildiğiniz bir sıkıntısının geçmesi için, kendinizi onun yerine koyarak, hayali olarak tıplayın. Sabahleyin, kendinizi nasıl hissettiğinizi, elde ettiğiniz sonuçları, günlüğünüze not edin.

Sizi seviyorum, ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.

Bu mesajı okuyarak, bana size yardımcı olma fırsatını verdiğiniz için

teşekkür ederim.

Bu e-posta kursuna katıldığınızdan bu yana (katıldığınız gün dahil) bu 29. gün ve 29. mesaj.
Zaman ne kadar çabuk geçiyor değil mi?
İlk gün size uygulama önerisi olarak şunu yazmıştım:
"Duygusal Özgürlük Yöntemlerini öğrenmek için sizin nedenleriniz neler? Günlüğünüze yazın.
Her şeyde olduğu gibi, bu kursa başlarken de, amaçlarınızı belirlemeniz önemlidir. Bu e-posta kursundan ne bekliyorsunuz? Çözmek istediğiniz bir sorun mu var? Ulaşmakta zorlandığınız bir hedefiniz mi var? Bugünden itibaren, önümüzdeki 30 gün içerisinde, bu kurs sayesinde hayatınızda ne gibi somut değişiklikler görmek istersiniz? Eskiden yapamadığınız neleri yapabilmek istersiniz? Bunları kısaca yazmanızda büyük fayda var.
Baştan amacınızı net bir şekilde belirler, bundan sonra alacağınız bilgileri, bu amacınız doğrultusunda kullanır, uygulama önerilerini yaparsanız, bu sizin için çok faydalı bir kurs olur."
Bugün size yeni bir bilgi vermeyeceğim. Bugün tek yapmanızı istediğim şey, son 30 günü değerlendirmeniz.
Başlangıçtaki amacınıza ulaştınız mı? Duygusal Özgürlük Yöntemlerinin faydasını gördünüz mü? Onu herhangi bir sorununuzu çözmek ya da hedefinize daha kolay ulaşmak için kullandınız mı?
Kursu genel olarak nasıl buldunuz? İşinize yaradı mı? Beğendiğiniz yönleri neler? Daha iyisi olabilirdi dediğiniz neler var? Bunları bana bildirirseniz, bu kursu bende sizden gelen tepkiler doğrultusunda geliştirebilir, daha işe yarar bir kaynak haline getirebilirim.

HEDEFLERİ BELİRLEMEK

1. Hayatınızı dolu, dolu yaşıyor olsaydınız, yapacağınız ilk değişiklik ne olurdu?
2. Hayatınızın hangi alanlarını geliştirmeye veya değiştirmeye ihtiyacınız var?
3. Şu anda hayatınızda en fazla farkı yaratacak hangi konu üzerinde çalışabiliriz?
4. Bu hedefi iki katına çıkarsak, kendinizi nasıl hissedersiniz?
5. Şu anda katlandığınız veya rıza gösterdiğiniz, ama hoşlanmadığınız neler var?
6. Hayatınızda nelerin daha çok olmasını istersiniz? (Bir liste yapın.)
7. Hayatınızda nelerin daha az olmasını istersiniz? (Bir liste yapın.)
8. Sürekli yaptığınız, ama sizin için faydalı olmayan, sizi hedeflerinde ulaşmakta desteklemeyen, en önemli üç kötü alışkanlığınız neler?
9. Bu hedefi nasıl daha belirli ve ölçülebilir hale getirebilirsiniz?
10. Hedeflerinize ulaşmanın en önemli etkisi ne olurdu?
11. Mutlaka başarılı olacağından emin olsan, neyi başarmayı denerdiniz?
12. Bu hedefi bir şeylerden kaçmak kurtulmak yerine, bir şeylere ulaşmak ve yaklaşmak olarak nasıl ifade edebilirsiniz?
13. Neleri seviyorsunuz?
14. Nelerden nefret ediyorsunuz?
15. Ölmeden önce neyi mutlaka yapmak veya başarmak istersiniz?
16. Şimdi bu hedeflere kendinizi adamak için iyi bir zaman mı?
17. Birlikte hangi konuda çalışmak yüzünüze kocaman bir gülümseme getirirdi?
18. Hayatınızın mükemmel olması için, neyi değiştirmek gerekirdi?

19. Gerçekten, ama gerçekten, ne istiyorsunuz?
20. Hayat tarzınızda ne gibi bir değişiklik yapmak, sizin iç huzurunuzu arttırırdı?

HAREKETE GEÇMEK

1. Atmanız gereken ilk (veya bir sonraki) adım ne?
2. İlk veya bir sonraki adımı belirlemek için ne gibi bilgilere ihtiyacınız var?
3. Sizi bu konuda kim aydınlatabilir?
4. Bu hedefe zaten ulaşmış ve size yardımcı olabilecek kimler var?
5. Bu bilgiyi hangi kaynaklardan elde edebilirsiniz?
6. Bu hedefe yönelik olarak, bu hafta atabileceğiniz makul mantıklı adım 3 adım ne olabilir?
7. 10 üzerinden bir not verecek olursanız, bu hedefi gerçekleştirmek için kendinizi ne kadar heyecanlı hissediyorsunuz?
8. Bu notu nasıl yükseltebiliriz? Heyecanınızı, şevkinizi nasıl arttırabiliriz?
9. Bu durumda Tony Robbins ne yapardı? Bu konuda yoğun bir şekilde harekete geçmek, nasıl bir şey olurdu?
10. Bu konuda hiçbir şey yapmazsanız ne olur? Bu hedefi gerçekleştirmemenin size maddi manevi maliyeti ne?

Yeni Bakış Açıları Kazanmak

1. Bu durumdan ne öğrenebilirsiniz?
2. Bu durum, hangi açıdan tamamen mükemmel?
3. Bu durumu nasıl çabucak ve keyifli bir şekilde iyiye çevirebilirsiniz?
4. Bu durumda şükredebileceğiniz neler var?
5. Neleri iyi yapıyorsunuz? Neleri daha iyi yapabilirsiniz?

6. Hayatınızdan daha fazla keyif almanın bir yolu ne olurdu?
7. Kendi danışmanınız olsaydınız, bu durumda kendinize ne akıl verirdiniz?
8. Şu andaki tutumunuz ne kadar değerli?
9. Kendinizi ve hedeflerinizi sabote etmenin en sevdiğiniz yöntemi ne?
10. Bunu bırakmanız için ne söylemem gerekiyor?

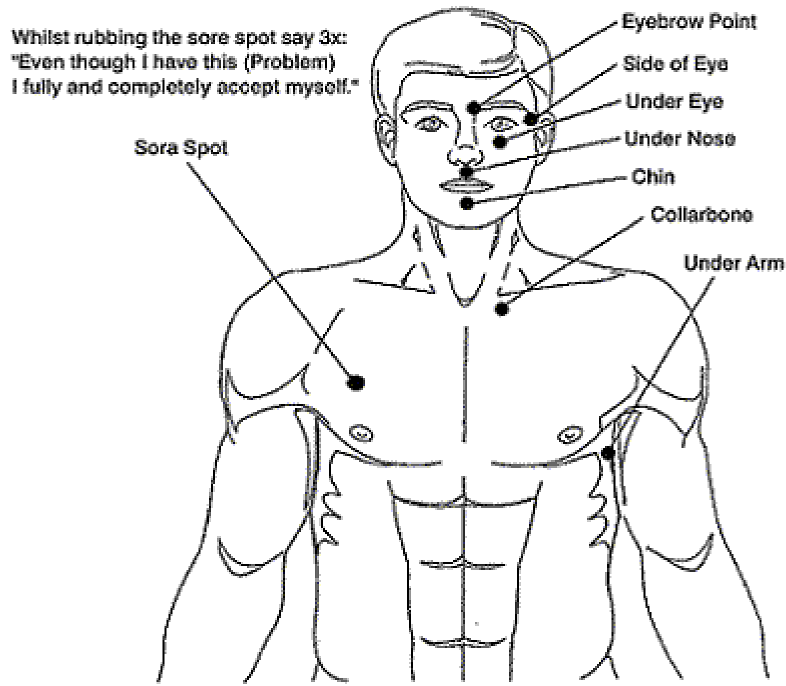
Genel Teşhis Soruları

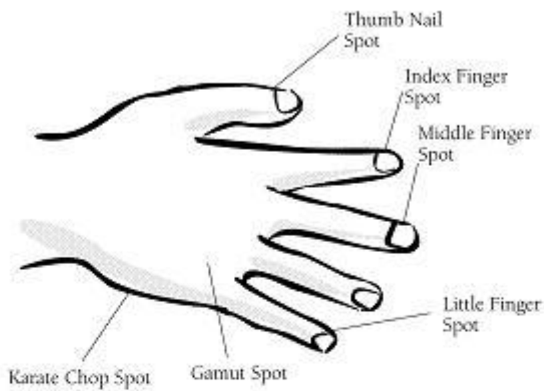
1. En güçlü 3 özelliğiniz ne?
2. Şu anda sizi en çok ne heyecanlandırıyor? Ne için sabırsızlanıyorsunuz?
3. Hayatınızdaki enerji düzeyini nasıl arttırabilirsiniz?
4. Eğer ilişkiniz ideal olsaydı, ne farklı olurdu?
5. Eğer her şeyi yapabileceğinizden emin olsaydınız, kariyeriniz ne olurdu?
6. Finansal olarak size daha fazla huzur getirebilecek bir şey varsa, bu nedir?
7. Sizin hayatınızın amacı ne? Gerçekten neyi başarmak veya kanıtlamak istiyorsunuz?
8. Eğer hayatınızın amacını, şimdiye kadarki yaşamınızı değerlendirerek, tahmin etmeniz gerekse idi, bu amaç ne olurdu?
9. Şimdiye kadarki hayatınızda, en çok hangi başarınızla takdir edilmek istersiniz?
10. Sizin hayatınızda, kimin yeri daha fazla takdire layık? Onu bugün takdir etmek ister misiniz?

Bu soruları kendinize düzenli olarak (en az 3 ayda bir) sormanızda çok büyük fayda var. Hızlı bir şekilde, çok düşünmeden her soruyu ilk aklınıza geldiği gibi yanıtlayın. Böylece bu 50 soruyu yanıtlamayı gözünüzde

büyütmezsiniz.

Aynı zamanda bu soruları benden danışmanlık almadan önce yanıtlar, ve bana sonuçlarını iletirseniz, sizinle çalışmamızı çok daha verimli hale getirebiliriz.





ETERİK KORDONU- BAĞ KESME TEKNİĞİ

Başka insanlarla ilişkilerimizde geçmişte yaşanmış olumsuz deneyimler ya da bazen onlarla ilgili beklentilerimiz, onları kaybetme korkumuz, bağımlılığımız gibi durumlar bizimle o kişi arasında görünmez bağlar oluşturur.

Fakat bu bağlar tıpkı bir insanı sararak öldüren sarmaşıklar gibidir; kimse kendisi olamaz, gelişemez, aradaki o bağlar; sevdiğimiz insanı da bizi kısıtlayan, gelişmekten-mutlu olmaktan alıkoyan, nedenini anlayamadığımız bizi aşağıda tutan bir "hal" içine sokar:

Zaman zaman şunu söyleriz: "Her şey yolunda, bir sorun yok, ama içim sıkılıyor." yada "şunu yapmak istiyorum, içimde bir şey sanki mani oluyor.." "evimi satmak istiyorum, satışa da çıkardım ama satılmıyor" Bunların hepsi gerçektir, yaşayanlar vardır ve duru görürler etrafımızdaki bu bağları görürler; bu bağ ister evimizle, ister sevgilimizle, ister çocuğumuzla olsun…

Hatta bazen kendi korkularımız, kendi yargılamalarımız, beklentilerimiz… Sebebiyle

Kendi kendimizi bile bağlarız. Yani en sevdiklerimizi yahut kendimizi İLERLEMEKTEN ALIKOYARIZ bilmeden…

Bu şuna benzer: Çocuk üniversite sınavında en sevdiği bölümü, ülkenin en iyi üniversitesini kazanmıştır, fakat o üniversite başka şehirde ya da ülkede olduğu için anne-baba

"ben seni çok seviyorum, dizimin dibinde kal, gitme…" demektedir… Belki "o mesleğin" en parlak kişilerinden biri olabilecekken, onu çok

sevdiğimiz için! Onu yanımızdan ayırmadık diye, onu dünyanın en bahtsız insanı yapmak! İşte bağımlılıklar, korkular, olumsuz deneyimler… Gibi etkenlerle, biri ile aramızda bağların olması da aynı böyle bir şeydir…

Mademki ruh olarak büyümeye geldik… Büyüyelim ve sevdiklerimizin büyümesine "izin" verelim…

Evet, bu çalışma "o bağları" kesmek içindir; ilişkiyi bitirmek için değil. Fakat bitmesi gereken ilişkilere de izin vermeliyiz… Gitmesi gerekene izin vermeliyiz.

Gözlerinizi kapatıp bir kaç tane yavaş ve derin nefes alın, bedeninize gevşediğini söyleyin.

Sonra deyin ki:

"Sevgili …………

Seninle yaşadığımız ilişki süresince bilerek yada bilmeyerek yaşattığım tüm zorluk ve sıkıntılar için senden özür dilerim. Lütfen beni bağışla.

Ben seni içtenlikle bağışlıyorum. Ve sevgiyle ya da zorlayarak bana öğrettiğin her şey için sana teşekkür ediyorum. Öğrenmem gerekenler için bana "rol arkadaşı" olduğun için teşekkür ediyorum. Aramızdaki bağları kesiyorum ve seni benden, beni senden özgür bırakıyorum.

Hayat Yolun ışık ve sevgi olsun her zaman…"

Bunu yapmak her geçen gün enerjinizi(auranızı) size ait olmayan ama sizi bağlayan, kapatan her türlü enerjiden temizleyecektir.

Bu da şu anlama gelir:

Yepyeni bir kader yaratma şansına sahip olacaksınız.

Öncelikle aile bireyleri, eş, çocuk gibi en yakın ilişkilerimizden başlayarak ilişki içinde bulunduğumuz herkes için tek tek yapılması tavsiye ediliyor. Ölmüş yakınlarımız için de…

Ve özellikle zor deneyim yaşadığımız kişiler için de…

Ta ki affettiğimizi hissedene kadar…

Şu hep hatırımızda olsun lütfen; biz bu çalışmayı öncelikle kendimiz için yapıyoruz; kendi ruhumuzu, hayatımızı, kaderimizi iyileştirmek için…

OLABİLECEĞİMİZ EN YÜKSEK POTANSİYELDEKİ KENDİMİZ OLMAK İÇİN…

Ve hayatımıza girmiş olan herkes rol arkadaşımız…

Oyun bittiğinde bunları konuşuyor ve tüm rol arkadaşlarımıza teşekkür ediyor olacağız.

HEDEFE KİLİTLENMEK- ZAMANDA SIÇRAMA TEKNİĞİ

Gelecekteki seni gör, detaylı bir şekilde gözünde canlandır. Sonra 20'den 0'a kadar geri sayarak frekansa gir. Gelecekteki seni tekrar gör. Sonra ona "Buraya nasıl geldin" diye sor. Sonra onun duygusuna girmek için, izin al ve onun bedenine gir. Oradan neler öğrenebilirsin bir bak. Onun gözünden bak. Ona teşekkür et. Bilinçaltına;
"Ben başarabilirim, ben yapabilirim
Başarmak için bütün kaynaklara sahibim

Ben hak ediyorum,
Şimdi şu anda bunun için yol almaya başlıyorum" diye komut ver.
Sonra 20'den geri sayarak bilincine dön.
Sonra aklında kalanları not et.

HO'OPONOPONO TEKNİĞİ NEDİR?

Bu yöntemi Joe Vitale'nin Dr.Ihaleakala Hew Len'den öğrenerek Zero Limit kitabında anlatmıştır.

Len, kullandığı bu yöntemi, 1982 Kasım'ından beri güncelleştirilmiş Ho'oponopono uygulaması yapan,Morrnah Nalamaku Simeona adında yerli bir şifacıdan öğrenmişti.

Konuya, Morrnah Nalamaku Simeona'nın bir sözü ile giriş yapalım: *"Geçmiş düşünce, duygu, söz, edim ve eylemlerimizin toplamından ibaret olduğumuzu ve şimdiki hayatımızın ve seçimlerimizin geçmişten gelen bu anı bankasıyla renklendiğini veya gölgelendiğini kabul edebilirsek, o zaman bir düzeltme sürecinin hayatımızı, ailemizi ve toplumumuzu nasıl değiştirebileceğini anlamaya başlarız".*

Bu yöntem; karşımızdaki insanın yaşadığı duyduğumuz öğrendiğimiz anda, bizim sorunumuz olarak algılayıp; kendi içimizde bundan arınarak, karşımızdakini de arındırma yolunu öğretiyor. Sadece insanlar değil, bu her şeyi arındırıp temizlemenin yoludur. Tüm bilinen ya da bilinmeyen negatif enerjileri, pozitif olanla değiştirerek arındırır. Bunun için de

sevgiyi kullanır. Uygulaması da çok kolay olup kısa sürede de sonuca ulaştırır. Teknikte 4 temel kalıp cümle vardır.

Seni seviyorum-Özür dilerim-Lütfen beni affet-Teşekkür ederim

Joe Vitale'nin Zero Limit kitabında diyor ki: "Hayatındaki herhangi bir şeyi değiştirmek istediğinde bakacağın tek bir yer vardır; kendi için. 2 yıl önce, Hawaii'de, bir koğuş dolusu akıl hastası suçluyu onları hiç görmeden tedavi eden bir terapist olduğunu duymuştum. Terapist, hastaların dosyalarını incelemiş ve sonrasında kendisinin bu kişilerin hastalıklarını nasıl yarattığını görmek için kendi içine bakmış. Kendisi geliştikçe, hastalar da gelişme göstermiş. Bu hikâyeyi ilk duyduğumda bunun bir şehir efsanesi olduğunu düşünmüştüm.

Biri, kendini iyileştirerek başkalarını nasıl iyileştirebilirdi ki? Bu kişi bilge bir kişi olsa bile akıl hastası suçluları nasıl iyileştirebilirdi? Anlamamıştım. Mantıksızdı. Ve hikâyeyi unutup gittim.

Ta ki, hikâyeyi bir yıl sonra yeniden duyana kadar. Terapistin Ho'oponopono adında bir Hawaii iyileştirme yöntemi kullandığını duydum. Daha önce bu yöntemi duymamıştım. Hikâyeyi yeniden unutup gitmek istemiyordum. Anlatılanlar tümüyle doğruysa, hakkında daha fazla şey öğrenmeliydim.

Şu ana kadar "sorumluluk" kelimesinin anlamını, yaptıklarımdan ve düşündüklerimden sorumlu olduğum şeklinde anlardım; daha ötesinden değil. Ve çoğu insanın da böyle düşündüğünü sanıyorum. Biz

yaptıklarımızdan sorumluyuz, başkalarının yaptıklarından değil. Birçok akıl hastasını iyileştiren Hawai'li terapist bana sorumluluğun ne demek olduğu konusunda yeni bir bakış açısı kazandırdı. Adı Dr. Ihaleakala Hew Len. İlk telefon görüşmemiz yaklaşık bir saat sürdü. Ona hikâyenin tamamını bana anlatıp anlatamayacağını sordum. Bunun üzerine Len Hawaii Eyalet Hastanesi'nde dört sene boyunca çalıştığını söyledi. Ve hikâyesini anlattı.

Akıl hastası suçluların bulunduğu koğuş oldukça tehlikeliymiş. Terapistler bir ay içinde istifa ediyorlarmış. Hastane personeli sıkça hastalık izni alıyormuş ya da istifa ediyormuş. Hastalar tarafından saldırıya uğrama korkusundan dolayı, koğuşta sırtlarını duvara çevirerek yürüyorlarmış. Kısacası burası yaşamak, çalışmak ya da ziyaret etmek için hoş bir yer değilmiş. Dr. Len bana hastaları hiç görmediğini anlattı. Ofisinde oturup hastaların dosyalarını incelemiş.Hastaların dosyalarına bakarken kendi üzerinde çalışmış. Ve kendi üzerinde çalıştıkça hastalar iyileşmeye başlamış.

"Birkaç ay sonra, daha önceden ellerli kelepçeli dolaşan hastalara serbestçe dolaşmaları için izin verilmeye başlandı" dedi bana. "Ağır ilaç tedavilerine maruz kalan hastalar ilaç tedavilerini bıraktılar. Serbest bırakılmaları konusunda hiç ihtimal olmayanlar serbest kaldı". Şaşkınlık içindeydim.

"Sadece bu kadar değil" diye devam etti. "Ve personel işe gelmekten hoşlanmaya başladı. İşe gelmeme ve sıkça olan işten ayrılmalar bitti. Personel ihtiyaçtan daha fazla sayıda olmaya başladı, çünkü hastalar

serbest bırakılıyordu. Personelin yapacak bir işi kalmamıştı. Bugün, bu koğuş kapalı".

Ve işte en önemli soru: "Bu insanların değişimine sebep olacak ne yaptın?" dedim
"Onları yaratan kendi parçamı iyileştirdim sadece" dedi. Anlamadım.

Dr. Len "Hayatından sorumlu olmak, hayatındaki her şeyden sorumlu olmaktır. (Aslında basit, çünkü her şey senin hayatında oluyor)Tam manasıyla, tüm dünya senin yaratımın"dedi.
"Hım... Kolay sindirilebilir bir şey değil".

"Söylediklerinden ve yaptıklarından sorumlu olmakla, hayatındaki tüm insanların söylediklerinden ve yaptıklarından sorumlu olmak farklıdır. Gerçek şu ki: Eğer hayatının sorumluluğunu alıyorsan, hayatında gördüğün, işittiğin, tattığın, dokunduğun ya da herhangi bir şekilde deneyimlediğin her şey senin sorumluluğun altındadır.

Çünkü hepsi senin hayatında olmaktadır. Terör eylemleri, ülke yöneticileri, ülkenin mali durumu ve hoşuna gitmeyen diğer şeyler, hepsi şifalanmak üzere sana geliyor. Onlar aslında yoklar. Onlar sadece iç dünyanın birer yansıması.

Sorun onlarda değil, sende. Onları değiştirmek istiyorsan, kendini değiştirmelisin.
Bunu kabul etmeyi ve hayata geçirmeyi bir kenara bırak, kavramak bile kolay değil; biliyorum".

Suçlamak sorumluluk almaktan kolaydır. Fakat Dr. Len'le konuştukça onun kendisini nasıl iyileştirdiğini ve Ho'opnopono yönteminin kendini sevmek anlamına geldiğini kavramaya başladım.

“Hayatının gelişmesini istiyorsan, onu iyileştirmelisin. Eğer birini iyileştirmek istiyorsan -akıl hastası bir suçlu bile olabilir bu- bunu ancak kendini iyileştirerek yapabilirsin”.

Dr. Len'e kendisini nasıl iyileştirdiğini sordum. Hastaların dosyalarına bakarken ne yapmıştı?

"Sadece, tekrar ve tekrar 'özür dilerim' ve 'seni seviyorum' dedim" dedi.
Bu kadar mı?
Bu kadar.

“Sonuç olarak, kendini sevmek kendini geliştirmenin en önemli yoludur ve kendini geliştirdikçe dünyan gelişir”.

Bu konu hakkında bir örnek vermeme izin verin:

Bir gün biri bana beni üzen bir e-posta gönderdi. Eskiden olsa, bu konu üzerindeki çalışmamı, zayıf duygusal noktalarımı araştırarak ya da hoş olmayan bu e-postayı gönderen kişinin bunu neden yapmış olabileceğini bulmaya çalışarak yapardım. Bu sefer, Dr. Len'in yöntemini kullanmaya karar verdim. İçimden "Özür dilerim" ve "Seni seviyorum" dedim.

Bu dediklerimi özellikle bir kişiye yönelik söylemedim. Sadece, dış koşulları yaratan içimdeki parçamı iyileştirmesi için, sevginin ruhunu yardıma çağırdım. Bir saat sonra aynı kişiden bir e-posta daha aldım. Önceki e-posta için özür diliyordu. Bu özür için herhangi özel bir eylemde bulunmamıştım. Ona herhangi bir şey yazmamıştım. "Seni seviyorum" diyerek içimdeki, o kişiyi yaratan parçamı iyileştirmiştim.

Daha sonra Dr. Len tarafından düzenlenen bir Ho'oponopono workshop'una katıldım. 70 yaşında, saygıdeğer yaşlıca bir şamandı ve bir münzevi gibiydi. Çekim Yasası Sırrı adlı kitabımla ilgili güzel şeyler söyledi. Kendimi geliştirirsem, kitaplarımın titreşiminin artacağını ve okuyucuların bunu hissedeceklerini söyledi. Kısacası, kendimi geliştirirsem okuyucularım da gelişecekti.

"Şu anda piyasada, dış dünyada olan kitaplar hakkında ne dersin?" diye sordum.
"Onlar orada değiller"dedi. Bilgeliği aklımı karıştırmıştı. "Onlar hala içinde".
"Dış dünya diye bir şey yok.

"Bu gelişkin tekniği hak ettiği derinlikte anlatabilmek için bir kitap yazmak gerekir; ama kısaca şunu söyleyebiliriz".

"Hayatındaki herhangi bir şeyi değiştirmek istediğinde bakacağın tek bir yer var: kendi için".
"İçine baktığında, bunu sevgiyle yap".

HOPO ANLAYIŞI ŞU ESASLARA DAYANIR:

1-Ne olduğuna dair hiçbir fikriniz yok.

İçinizde ve etrafınızda olan her şeyin, bilinçli ya da bilinçsiz, farkında olmanıza imkân yoktur. Bedeniniz ve aklınız şu anda çalışmaktadır ve bunun farkında değildir. Ve havada, radyo dalgalarından düşünce formlarına kadar görünmeyen sayısız sinyal bulunmaktadır ve sizler bunların hiç birini bilinçli olarak algılamazsınız. Gerçeği söylemek gerekirse, tam şu anda kendi gerçeğinizi yaratmaktasınız ama bu olay bilinçli bilginiz ya da kontrolünüzün dışında, bilinçsizce olmaktadır. Bu nedenle istediğiniz kadar olumlu düşünün gene de yaralanırsınız. Yaratıcı olan bilinçli zihniniz değildir.

2-Her şeyi kontrolünüz altında tutamazsınız

Elbette ki olan her şeyden haberiniz olmadığı için, onları kontrol edemezsiniz. Dünyaya emredebileceğinizi düşünmek egosal bir hatadır. Şu anda dünyada neler olduğunun çoğunu egonuz göremediğine göre, sizin için en iyisine egonuzun karar vermesine izin vermek hiç de bilgece olmaz. Seçim sizin elinizde, ama kontrol değil. Ne deneyimlemeyi tercih edeceğinize karar vermek için, bilinçli zihninizi kullanabilirsiniz; ama onu ifade edip edemeyeceğinizi ya da bunu nasıl ve ne zaman yapacağınızı kendi haline bırakmalısınız. Teslimiyet anahtardır.

3-Yolunuza her ne çıkarsa onu iyileştirebilirsiniz.

Yaşamınızda önünüze çıkan her şey, oraya nasıl geldiğine bakmaksızın, iyileştirmek içindir; çünkü şu anda sizin radarınızdadır. Buradaki varsayım, eğer onu hissedebiliyorsanız, onu iyileştirebilirsiniz de. Eğer onu bir başkasında görebiliyorsanız ve bu sizi rahatsız ediyorsa, o zaman iyileştirmek için oradadır demektir. Ya da Oprah'ın bir keresinde söylemiş olduğu gibi "Eğer onu fark edebiliyorsanız, ona sahipsinizdir".

Onun neden hayatınızda olduğuna ya da oraya nasıl geldiğine dair hiçbir fikriniz olmayabilirsiniz; ama artık farkında olduğunuza göre, onu serbest bırakabilirsiniz.

Karşılaştığınız şeyleri ne kadar iyileştirirseniz, tercih ettiklerinizi ifade etmede o kadar net olursunuz; zira başka şeyleri kullanmak için gereken enerjiyi serbest bırakmış olursunuz.

4-Tüm deneyimlerinizden %100 sorumlusunuz.

Hayatınızda başınıza gelenler sizin suçunuz değildir, ama sizin sorumluluğunuzdadır. Kişisel sorumluluk kavramı söylediğiniz, yaptığınız ya da düşündüğünüzün ötesindedir. Hayatınızda yer alan diğer herkesin dediklerini, yaptıklarını ve düşündüklerini de içerir.

Yaşamınıza meydana gelen her şeyin sorumluluğunu tamamen alırsanız, o zaman herhangi bir kişi bir sorunu su yüzüne çıkardığında, o sizin de

sorununuz olur. Bu üçüncü ilkeye bağlanır, yani yolunuza çıkan her şeyi iyileştirebilirsiniz. Kısacası, şu anki gerçeğiniz için hiç kimseyi ya da hiçbir şeyi suçlayamazsınız. Tüm yapabileceğiniz onun sorumluluğunu almak, yani onu kabul etmek, ona sahip çıkmak ve onu sevmektir. Karşılaştığınız şeyleri ne kadar çok iyileştirirseniz kaynak ile o kadar uyumlu olursunuz.

5-Sıfır limite iletiniz "Seni seviyorum" cümlesini söylemektir.

Sizi her şeyin ötesindeki huzura, iyileştirmeden ifade etmeye götürecek bilet sadece "Seni seviyorum" cümlesidir. Bu cümleyi Tanrı'ya söylemek içinizdeki her şeyi temizler ve böylece şu anın mucizesini yaşayabilirsiniz: sıfır limiti. Amaç her şeyi sevmektir; fazla kiloyu, bağımlılığı, sorunlu çocuğu ya da konuyu, eşi sevin; hepsini sevin. Sevgi sıkışıp kalmış enerjiyi değiştirir ve serbest bırakır. "Seni seviyorum" demek, Tanrıya deneyimleme dileğinizin gerçekleşmesidir.

6-İlham niyetten daha önemlidir.

Niyet zihnin oyuncağıdır; esinlenme Tanrı'dan bir bildirimdir. Bir an gelir, yalvarmak ve beklemek, yerine teslim eder ve dinlemeye başlarsınız. Niyet egonun sınırlı görüşünü temel alarak hayatı kontrol etmeye çalışmaktır; esinlenme ise Tanrı'dan gelen mesajı almak ve buna göre hareket etmektir. Niyetler işe yarar ve sonuç verir; esinlenme ise işe yarar ve mucizeler getirir. Hangisini tercih edersiniz?

Mevlana da “Dün akıllıydım, dünyayı değiştirmek istedim. Bugün bilgeyim, kendimi değiştiriyorum”der.

(Özgür irade üzerine yeni yapılan araştırmalardan kararlarımızı bilinç düzeyinde vermediğimizi öğreniyoruz. Kararlarımızın bilincimiz karar vermeden daha önce verildiği, San Fransisco’daki Kaliforniya Üniversitesi’nden Professor Benjamin Libet tarafından ispatlandı. Aklınızsa bunun farkında olmuyor,ego-kimliği denilen bir kavram yaratarak kararı kendisinin verdiğini iddia ediyor.Zero Limit - Joe Vitale, Dr.Ihaleakala Hew Len).

ZERO POİNT TEKNİĞİ(JOE VITALE)

2 yıl önce, Hawaii'de, bir koğuş dolusu akıl hastası suçluyu onları hiç görmeden tedavi eden bir terapist olduğunu duymuştum. Terapist, hastaların dosyalarını incelemiş ve sonrasında kendisinin bu kişilerin hastalıklarını nasıl yarattığını görmek için kendi içine bakmış. Kendisi geliştikçe, hastalar da gelişme göstermiş.

Bu hikayeyi ilk duyduğumda bunun bir şehir efsanesi olduğunu düşünmüştüm. Biri, kendini iyileştirerek başkalarını nasıl iyileştirebilirdi ki? Bu kişi bilge bir kişi olsa bile akıl hastası suçluları nasıl iyileştirebilirdi?

Anlamamıştım. Mantıksızdı. Ve hikâyeyi unutup gittim.

Ta ki hikayeyi bir yıl sonra yeniden duyana kadar. Terapistin ho'oponopono adında bir Hawaii iyileştirme yöntemi kullandığını duydum. Daha önce bu yöntemi duymamıştım. Hikayeyi yeniden unutup gitmek istemiyordum. Eğer hikaye tümüyle doğruysa, hakkında daha fazla şey

öğrenmeliydim.

Şu ana kadar "sorumluluk" kelimesinin anlamını, yaptıklarımdan ve düşündüklerimden sorumlu olduğum şeklinde anlardım. Daha ötesinden değil. Ve çoğu insanın da böyle düşündüğünü sanıyorum. Biz yaptıklarımızdan sorumluyuz, başkalarının yaptıklarından değil. Birçok akıl hastasını iyileştiren Hawai'li terapist bana sorumluluğun ne demek olduğu konusunda yeni bir bakış açısı kazandırdı.

Adı Dr. Ihaleakala Hew Len. İlk Telefon görüşmemiz yaklaşık bir saat sürdü. Ona hikayenin tamamını bana anlatıp anlatamayacağını sordum. Hawaii Eyalet Hastanesi'nde dört sene boyunca çalıştığını söyledi. Akıl hastası suçluların bulunduğu koğuş oldukça tehlikeliymiş. Terapistler bir ay içinde istifa ediyorlarmış. Hastane personeli sıkça hastalık izni alıyormuş ya da istifa ediyormuş. Hastalar tarafından saldırıya uğrama korkusundan dolayı, koğuşta sırtlarını duvara çevirerek yürüyorlarmış. Kısacası burası yaşamak, çalışmak ya da ziyaret etmek için hoş bir yer değilmiş.

Dr. Len bana hastaları hiç görmediğini anlattı. Ofisinde oturup hastaların dosyalarını incelemiş. Hastaların dosyalarına bakarken kendi üzerinde çalışmış. Ve kendi üzerinde çalıştıkça hastalar iyileşmeye başlamış.

"Birkaç ay sonra, daha önceden ellerli kelepçeli dolaşan hastalara serbestçe dolaşmaları için izin verilmeye başlandı," dedi bana. "Ağır ilaç tedavilerine maruz kalan hastalar ilaç tedavilerini bıraktılar. Serbest bırakılmaları konusunda hiç ihtimal olmayanlar serbest kaldı."

Şaşkınlık içindeydim.

"Sadece bu kadar değil," diye devam etti. "Ve personel işe gelmekten hoşlanmaya başladı. İşe gelmeme ve sıkça olan işten ayrılmalar bitti. Personel ihtiyaçtan daha fazla sayıda olmaya başladı, çünkü hastalar serbest bırakılıyordu. Personelin yapacak bir işi kalmamıştı. Bugün, bu koğuş kapalı."

Ve işte en önemli soru: "Bu insanların değişimine sebep olacak ne yaptın?"

"Onları yaratan kendi parçamı iyileştirdim sadece," dedi.

Anlamadım.

Dr. Len hayatından sorumlu olmanın, hayatındaki her şeyden sorumlu olmak olduğunu söyledi –aslında basit, çünkü her şey senin hayatında oluyor. Tam manasıyla, tüm dünya senin yaratımın.

Hmmm. Kolay sindirilebilir bir şey değil. Söylediklerinden ve yaptıklarından sorumlu olmakla, hayatındaki tüm insanların söylediklerinden ve yaptıklarından sorumlu olmak farklıdır. Gerçek şu ki, eğer hayatının sorumluluğunu alıyorsan hayatında gördüğün, işittiğin, tattığın, dokunduğun ya da herhangi bir şekilde deneyimlediğin her şey senin sorumluluğun altındadır. Çünkü hepsi senin hayatında olmaktadır.

Terör eylemleri, ülke yöneticileri, ülkenin mali durumu ve hoşuna gitmeyen diğer şeyler, hepsi şifalanmak üzere sana geliyor. Onlar aslında yoklar. Onlar sadece iç dünyanın birer yansıması. Sorun onlarda değil, sende. Onları değiştirmek istiyorsan, kendini değiştirmelisin.

Bunu kabul etmeyi ve hayata geçirmeyi bir kenara bırak, kavramak bile kolay değil; biliyorum. Suçlamak sorumluluk almaktan kolaydır. Fakat Dr. Len'le konuştukça onun kendisini nasıl iyileştirdiğini ve ho'opnopono yönteminin kendini sevmek anlamına geldiğini kavramaya başladım. Hayatının gelişmesini istiyorsan, onu iyileştirmelisin. Eğer birini iyileştirmek istiyorsan -akıl hastası bir suçlu bile olabilir bu- bunu ancak kendini iyileştirerek yapabilirsin.

Dr. Len'e kendisini nasıl iyileştirdiğini sordum. Hastaların dosyalarına bakarken ne yapmıştı?

"Sadece, tekrar ve tekrar 'özür dilerim' ve 'seni seviyorum' dedim," dedi.

Bu kadar mı?

Bu kadar.

Sonuç olarak, kendini sevmek kendini geliştirmenin en önemli yoludur ve kendini geliştirdikçe dünyan gelişir. Bu konu hakkında bir örnek vermeme izin verin: Bir gün biri bana beni üzen bir e-posta gönderdi. Eskiden olsa, bu konu üzerindeki çalışmamı, zayıf duygusal noktalarımı araştırarak ya da hoş olmayan bu e-postayı gönderen kişinin bunu neden yapmış

olabileceğini bulmaya çalışarak yapardım. Bu sefer, Dr. Len'in yöntemini kullanmaya karar verdim. İçimden "Özür dilerim" ve "Seni seviyorum," dedim. Bu dediklerimi özellikle bir kişiye yönelik söylemedim. Sadece, dış koşulları yaratan içimdeki parçamı iyileştirmesi için, sevginin ruhunu yardıma çağırdım.

Bir saat sonra aynı kişiden bir e-posta daha aldım. Önceki e-posta için özür diliyordu. Bu özür için herhangi özel bir eylemde bulunmamıştım. Ona herhangi bir şey yazmamıştım. "Seni seviyorum" diyerek içimdeki, o kişiyi yaratan parçamı iyileştirmiştim.

Daha sonra Dr. Len tarafından düzenlenen bir ho'oponopono workshop'una katıldım. 70 yaşında, saygıdeğer yaşlıca bir şaman. Ve bir münzevi gibi. Çekim Yasası Sırrı adlı kitabımla ilgili güzel şeyler söyledi. Kendimi geliştirirsem, kitaplarımın titreşiminin artacağını ve okuyucuların bunu hissedeceklerini söyledi. Kısacası, kendimi geliştirirsem okuyucularım da gelişecekti.

"Şu anda piyasada, dış dünyada olan kitaplar hakkında ne dersin?" diye sordum.

"Onlar orada değiller,"dedi. Bilgeliği aklımı karıştırmıştı. "Onlar hala içinde."

Dış dünya diye bir şey yok.

Bu gelişkin tekniği hak ettiği derinlikte anlatabilmek için bir kitap yazmak

gerekir ama kısaca şunu söyleyebiliriz. Hayatındaki herhangi bir şeyi değiştirmek istediğinde bakacağın tek bir yer var: kendi için.

"İçine baktığında, bunu sevgiyle yap."

sevgiler..

Joe Vitale

Eski bir Hawai metodudur.
Ben bir için kişi uyguladım.Ve çok kısa bir süre içinde istediğim sonucu aldım.Bu yöntem; karşımızdaki insanın yaşadığı duyduğumuz öğrendimiz anda bizim sorunumuz olarak algılayıp kendi içimizde bundan arınarak karşımızdakini de arındırma yolunu öğretiyor. Sadece insanlar değil her şeyi arındırıp temizlemenin yoludur bu.
Tüm bilinen yada bilinmeyen negatif enerjileri, pozitif olanla değiştirerek arındırır. Bunun içinde sevgiyi kullanır. 4 temel kalıp vardır.
seni seviyorum
özür dilerim
lütfen beni affet
teşekkür ederim.....den oluşan. Uygulamada çok kolay ve kısa sürede de sonuç veriyor. Benim tecrübem böyle.

Uygulamadaki ana tema; her ne olursa olsun bunun bizden, içimizdeki şeylerden kaynaklandığını fark edip, tamamen sorumluluğu almak, bunu yapabilirsek iyileşme meydana gelmeye başlıyor,

ayrıca bu dört cümleyi Allah a söylüyoruz ve Onu yardıma çağırıyoruz...

küçük bir örnek: annemle başka bir şehre misafirliğe gittik. aynı odada kalıyoruz, gece horlama sesiyle uyandım, biraz rahatsız olduğu için acayip bir tonla horluyordu, uykuya dalmam mümkün değildi, kendisini uyandırıp rahatsız etmekte istemedim...önce olayın sorumluluğunu alıyorum benden kaynaklanıyor diye içimden geçirdim sonra da;
Allah'ım seni seviyorum, özür dilerim, bu durumu yaratan içimde her ne varsa lütfen beni affet, teşekkür ederim demeye başladım, birkaç kez tekrarladım, anneciğim birden kalkıp oturdu sonra lavaboya gitti geri dönüp yattı, tabi horlama kesildi, hemen etki etmesine çok şaşırdım,
Aklınıza gelebilecek her konuda kullanabilirsiniz. Uçakta ağlayan bir bebek için de başarısızlık korkunuz için de almak istediğiniz ya da gerçekleştirmek istediğiniz hayaller için de…
Mucize bir tekniktir.
Kullanılan bu 4 cümlenin dünyada en yüksek enerjiye sahip cümleler olduğu da söylenir. Kim bilir belki de tam bu yüzden işe yarıyordur.
Joe Vitale zero point kitabında tekniği ayrıntılı olarak okuyabilirsiniz.

İçimdeki Çocuk Çalışması

Gözlerini kapat. Derin bir nefes al, 4-5 yaşlarındaki çocukluğuna git. Bir yatakta, divanda, döşekte, anne karnındaki cenin pozisyonunda kıvrılmış yattığını gör. Yanına otur saçlarını okşa, yanağında gözyaşı var. Yavaşça o gözyaşını sil. Sen bunu yaptığında o gözlerini açacak biraz ürkek biraz tedirgin yüzüne bakacak .Onu incitmeden kucağına al ona de ki ;

"Ben bir hayat koşuşturmacasına, hayat mücadelesine daldım ve seni burada unuttum. Bunun için senden ÖZÜR DİLİYORUM, LÜTFEN BENİ AFFET. Bundan sonra ben hep YANINDA olacağım ve ben yanında olduğum sürece sen hep GÜVENDE olacaksın.

Çocuğun gözlerindeki ürkekliğin dağıldığını ve bir umut ışığının yandığını gör Ona sarıl ve o küçücük elleriyle boynuna dolandığını, sana sımsıkı sarıldığını hisset. Ona öyle bir sarıl ki hayatı boyunca kimse ona böylesine büyük bir sevgiyle sarılmamış olsun.

Onun çocuk kokusunu duy, saçlarındaki yasemin kokusunu al. Ve onun tekrar yüzüne bakarak de ki;

"BUNDAN SONRA ELİM HEP ELİNDE OLACAK. ELİM ELİNDE OLDUĞU SÜRECE SEN HEP GÜÇLÜ OLACAKSIN. ARTIK BEN HEP YANINDAYIM VE BEN YANINDA OLDUĞUM SÜRECE SEN HEP GÜVENDESİN. ÇÜNKÜ BEN SENİ BU DÜNYADAKİ HERKESTEN VE HERŞEYDEN ÇOK SEVİYORUM. ÇÜNKÜ SEN BU DÜNYADA GÜZEL OLAN HERŞEYİ HAK EDİYORSUN. GÖZÜNÜN DEĞDİĞİ GÖNLÜNÜN DİLEDİĞİ TÜM GÜZELLİKLERİ HAK EDİYORSUN . SAĞLIĞI , ZENGİNLİĞİ ,GÜZEL BİR İŞİ ,AİLEYİ …SENİ SEVİYORUM.

Sonra küçük çocuğun yüzünün aydınlandığını ve sana gülümsediğini gör, onu yavaşça yatağına yatır, üstünü ört ve gülümseyerek uykuya huzurla daldığını gör. O güvende olduğunu bilerek huzurlu bir uykuya daldığında ,

Derin bir nefes al ve uyan…

İNANÇ DEĞİŞTİRME TEKNİĞİ

Değiştirmek istediğimiz inancı bulun…

Önce bir kâğıda var olan tüm inançlarınızı yazın.

Önce kendinizden başlayın

Ben nasıl bir insanım?

Paraya dair inançlarınızı yazın

Sağlığa dair inançları yazın

Evlilik, iş, ilişkiye dair inançları yazın.

Yazmak dağınık olan bilgiyi toplar.

Bu yazdıklarınızı tek tek inceleyin.

İlk akla gelen inanç en çok düşündüğümüzdür.

İki neron birbirine sımsıkı bağlandığında kökleşir ve o anda o artık sizin inancınız oluşur.

İNANÇLARLA İLGİLİ YENİ TEKNİK

"Ben parayı çok zor kazanıyorum" diye bir inancımız olduğunu var sayalım.

Birçok insanda sadece para değil, birçok şeyi zorlukla elde ettiği inancı vardır. Bunu da biraz kökleştirmişlerdir. Hatta biraz da egonun beslenmesi ile bu inançlar oluşmuş.

Ben dişimle tırnağımla buraya geldim

Ben her şeyi zorla elde ettim

Ben her şeyi çok mücadele ederek elde ettim.

Bu tür inançlarımız olabilir.

Bunları her söyleyişte bilinçaltına bir komut daha veriyoruz.

Siz “Elimi neye atsam kuruyor” derseniz, elinizi neye atsanız zorlukla elde edersiniz. Çünkü “Ben her şeyi mücadele ile elde ederim” komutunu atmış oluyorsunuz.

Buradan çıkıp **“Her şey bana kolayca gelir”** deyin.

“Para bana kolayca gelir”

“Para bana su gibi gelir” deyin.

Her şey sizin inancınıza karşılık verir.

Sizin inancınız etrafa yayılan bir dalgadır.

O dalga gidiyor, kendiyle eşleşiyor ve benzer bir dalgayı buluyor.

O dalga yüksek frekansta ise yüksek, düşük frekansta olursa düşük frekanstakini çeker.

Siz temizlendikçe, yüksek titreşim yaymaya başlarsınız ve artık her şey yolunda gitmeye başlar.

Bizim için geçmiş gelecek yoktur; şu an vardır. Şu an için boşlukta sıralanmış beyaz toplar var. Biz hazır olunca bizim şimdimize gelir. Sonra bu toplardan birisi ile eşleşince; istediğim oldu diyorsunuz.

Ben şimdimi iyileştirdiğimde, hem geçmişimi, hem geleceğimizi düzeltmiş oluyorum. Çünkü 0-5 yaşındaki çocuk, şu an sizinle birlikte. Sadece biraz boynu bükük kalmış. Siz iyileşince, o da iyileşiyor.

Biz kuarklarız, kuantum parçacıklarıyız.

Bizler zaman ve mekândan bağımsız varlıklarız. Bizler ileri ve geri sınırsız uçuşlara sahibiz.

Her imgelemde zaten var olan bir kozmik dalgaya gidiyoruz.

Biz olmayan bir şeyi hayal etmiyoruz.

Biz bir şey düşündüğümüzde, şu sonsuz olasılıklar evreninde var olan bir toptan gelen yayını alıyoruz. Olmayan bir şeyi istesek de imgeleyemeyiz.

Gerçekleşme potansiyeli olmayan şey aklımıza bile gelmez, zihnimize düşmez.
O nedenle dua ederken sonuç odaklı olmak gerekir.
İmkânsız diye bir şey yoktur. En basit haliyle kuantum budur. Sonuç odaklı olmaktır.
Nereye odaklanırsak, orası hareketlenmeye başlar. Sadece bunu denememiz yeter.
Tekrar ediyorum: Titreşim hızı çok arttı. Uyanış başladı. Çok fazla kişi potaya girmeye başladı. Çok hızlı yol alan arkadaşlarımız var. Birkaç ay kafa yorup koçluk yapanlar oluyor. Bırakmak yok, yola devam.

İSTEKLERİNİZİ TEZAHÜR ETTİRME MEDİTASYONU TEKNİĞİ

Bu çalışma yaklaşık 40 dakika olup gün aşırı uygulanması hızlı sonuç alınmasını sağlayacaktır.

Zihninizi boşaltmak için öncelikle 20 dakikalık meditasyon yapın (sükunet meditasyonu odaklanmada yeteneğinizi arttıracağı için ideal)

Sırtınız dik olacak şekilde oturun.

Parmaklarınız bitişik vaziyette ellerinizi avuçlarınızı birbirine bakar şekilde gırtlak çakrasının önünde birbirlerinden yaklaşık 20 cm. mesafede tutun

Ellerinizi birbirine yavaşça yaklaşıp uzaklaştırarak aradaki çekimi hissedin,

hissedene kadar alıştırmaya devam edin.

Ellerinizin arasındaki çekimi hissettiğinizde ise ellerinizin arasında ışıktan bir güç küresi hayal edin.

Şimdi aynı vaziyette gözlerinizi kapayarak, 3. Göz (alın çakrası)ünüze odaklanarak neyi istiyorsanız onu hayal edin, resmedin.. hayaliniz size keyif verinceye kadar resmi izlemeye devam edin.. (bu bölüm biraz yorucu olabilir)
Örneği araba istiyorsanız araba, ideal eş ise ideal eş..Arabanızla keyifle dolaştığınızı veya eşinize sevgiyle el ele dolaştığınız resimledikten sonra

Hayal ettiğiniz resmi avuçlarınızın için dönen parlak ışık küresine yerleştirin.
3. gözünüzle (tabi gözler kapalı) güç topunun içinde bulunmasını arzu ettiğiniz resme TV izler gibi bakın.. (burada ne kadar keyif alırsanız o kadar güçlü titreşimler yaymış olursunuz)

Şimdi ellerinizin arasındaki ışık küresini yüzünüzün önüne getirin. 3 kez nefes alıp verin. Nefesinizi alırken Işık küresini soluyarak içinize çekin . (Bu noktadan sonra eller serbest kalabilir)

İstekleriniz ile bütünleşen ışığın hiç bir şüpheye yer vermeden bedeninizde nasıl aktığını hissedin

Her hücreniz bu güçle ve isteğinizle doluyor.

Rahat ve sakin bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin, bırakın ışık içinizde nefesinizle birlikte dolaşsın

Şimdi gözleriniz açıksa yeniden kapayın ve istediğiniz resmi tekrar 3. Göz çakrasına odaklanarak hayal edin..

Şu anda içinizde akan gücün auranızın en ince alanlarına kadar ulaştığını hissedin, düşünün.
Tamamen isteğinizle bedeninizde akan bu güç kanınızdan eterik bedeninize , oradan duygusal bedeninize , oradan ruhsal bedeninize sonra da zihinsel bedeninize çıkarak nihayet üst bilincinizle yüksek düzeylere ulaşıyor
Artık gerçekleşen isteğinizi yaşam alanına çekmek için, bu güçlü enerji dünyaya yayılıyor.
İyilik ve huzur içindesiniz..hissedin..gevşediğinizi hissedin..
Derin nefes alıp vererek bulunduğunuz mekana dönün, düşüncenizi yavaşça
zihinsel beden,ruhsal beden,duygusal beden, eterik beden katmanlarından taç çakraya ve oradan başlayarak kök çakranıza kadar inin.

Gözlerinizi açın, kapanış ritüelinizle çalışmanızı bitirin ve sahip olduklarınız için şükredin…

KAYNAĞA BAĞLANMA TEKNİĞİ

Ayakta durup sağ eli kalbin üzerine koy, diğer eli yukarı kaldır ve boşluğu tara.
Gerekli noktaya bağlanınca sallandığımızı görüyoruz.
"Çözüm için gerekli kaynağa beni bağla" diyoruz.
"Paraya kavuşmam için beni gerekli kaynağa bağla".
"Bağırsağımdaki sorunu çözmem için beni gerekli kaynağa bağla".
Sallandığımız an o dalga boyuna bağlandığımız andır. O anda "Tamamen, ŞİMDİ" deyip kendimizi o dalgaya bırakmamız gerekiyor.
O dalga seni iter ve düşersin.
Arkamızda rahat bir yatak veya koltuk gereklidir.
Başkası için de çalışılabiliriz.
Örn: "Oğlumun iyi bir iş bulması için", "Eşimin kazanması için", "Annemin sağlığına kavuşması için".

X ile PARA ÇALIŞMASI

Sadece para için değil, her şey için bu çalışma yapılır.
Bolluk bereket denince akla sadece para gelmemelidir. Buna her şey dahildir.
Ayağa kalk. Gözler açık veya kapalı olabilir.
Elleri huni gibi yukarı kaldır. Sanki yukarıda bir huni var gibi olsun.
Oradan zenginlik deyince aklımıza gelen her şeyin sana yağmur gibi aktığını düşünün.

Orda evler, arabalar, dolarlar, Türk liraları, altınlar, gümüşler, rahatlık, huzur, şifa, sevdalar, sevdiklerimizin sağlığı, mutluluğu, zenginliği hepsinin sana aktığını gör.

-Görüyor musun X?

-Görüyorum.

Şimdi yavaşça sol elini göğsüne koy. Ve sağ elinle yukarıyı etrafını taramaya başla.

"Bu zenginliğin bana rahatça akacağı dalgaya bağla" de.

Ellerimiz yukarı kaldırıp boşluğu tarayıp uygun frekansa bağlamak için taramaya bu frekansa bağlanana kadar devam et. Dalgaya bağlanınca ŞİMDİ de. (Şimdi dedi ve uygulama yapılan kişi koltuğa düştü).

Artık o dalgaya bağlandın ve o dalga boyundasın. Büyük ihtimalle ne diliyorsan sana akacaktır.

İşte kuantumsal çalışma budur. Aradığımız her şey burada, bu etrafımızdaki boşluktadır.

Hepimizin kendimize ait bir titreşim frekansı vardır. Mesela; 5-6-7 gibi. Her kim neden memnun değilse, o titreşim alanındadır. Kurban psikolojisi ve şikâyet ettiğimiz her durum, bizi 2 veya 3 frekansında tutuyor. Fakat bizim istediğimiz yerler, burada değil daha yüksekteki farklı dalga boylarındadır. Yani 7-8 frekansındadır ve bizim içinde bulunduğumuz 2-3 frekansı bu 7-8 frekansını bize çekemez.

Şimdi yaptığımız ne? Sen bolluk, huzur ve şifa, bir anlamda hayatına konfor istiyorsun. Onların hepsi âlemdeki bir dalga boyudur.

Şifa istiyoruz: Kendimizi tamamen serbest bırakıp gözlerimizi kapatıp şifa isterken nereden istiyoruz? Kalbimizden. Elini göğsüne koy. Ayaktasın. Kendini serbest bırak. **"Kalbimin şifalanması için gerekli kaynağa**

beni bağla". (Sen otururken bile sallanmaya başladın. Onun için burada bırakıyorum).
Buradaki çalışmada, boşluktaki dalga boyu ile kendi dalga boyunu eşleştiriyoruz. O frekansla eşleşince, o frekansın etkisiyle sallanıp düşüyoruz.
Bu tekniğin son sözü: Çok uç bir şey istek olmamalı.Komut kısa, açık net olmalı.
Mesela **"Bedenimdeki tüm toksinler hemen burada şu anda temizle**" dersek, beden hemen o anda buna hazır değilse, yani bedenin daha onu gerçekleştirmeye hazır değilse, daha uzun sallanmaya devam edebiliyor.

" X'in iyi bir iş bulması için kaynağa beni bağla".
Böyle bir şey dediğimiz zaman, aslında kendi üzerinde çalışır gibi yapıp o kişi üzerinde çalışırsınız. Yani bu çalışmayla bir nevi aracı olursunuz.
Üzerinde çalıştığın kişinin bu çalışmadan haberi olmalıdır.
Çalışılan kişi ayaktaysa, aynı dalga boyuna bağlandığı için, biz onun üzerinde çalıştığımız için, o da bizim gibi sallanıp arkasına düşebilir.
"Şu kişinin belindeki ağrıyı gidermek için beni kaynağa bağla".
Kendini rahat bırak. Elini ağrıyan yere koy.
"X'in bedenindeki blokları, blokajları temizle".
" X'in bedenindeki, omurgasındaki tüm blokajları temizle"
Bu noktada kişi arkaya doğru düşebilir.

BİLİNÇALTINDAKİ KORKUYU DÖNÜŞTÜRME TEKNİĞİ

Örnek benim gelecek korkum var, benim parsız kalma korkum var, benim fakirleşme korkum var vs korkunuz varsa hemen anında dönüştürme tekniklerini uygulayın. Korkuyla ilgili bir çok teknik verdim. Fakata benim

En çok yaptığım teknik:

Hemen gözlerinizi kapatın. Kalp bölgenizden pembe ışıklar, çiçekler, kelebekler, çiçekler çıktığını hayal edin. Bütün evreni pembeye boyayın. Size ait korkunuzu bir siyah topun üzerinde yazılı olarak görün ve sonra o siyah topu kabule geçin. Evet, benim şu korkum var, örnek ; gelecek korkum var. Bu bana ait. Onu kabul ediyor ve şu anda sevgiye dönüştürüyorum, deyin.Sonra o topun da pembeye dönüştüğünü görün.

Bu kadar. Orda anda hızlı bir dönüşüm çalışması yapıyorsunuz. Bunu yapmak birkaç saniyenizi bile almaz. Neye yarar bir korku topu daha dönüştü. Yani korku azalarak gidiyor. Ne kadar çok yaparsanız bir zaman gelir artık o korkular zihninize düşmez olur.
Yine çok kullandığım bir teknik daha var.
Korkuyu hissettiğim anda o duyguyu bedenimin neresinde hissedersem elimi oraya götürüyorum.Karnımdaysa karnıma,göğsümdeyse göğsüme,kalbimde ya da boğazımdaysa oraya götürüp hafifçe bastırıyorum. Orada küçücük bir çocuk görüyorum ki genelde bu benim çocukluk halim oluyor. Anlıyorum ki korkan o küçük kız aslında. Hala da korkuyor . Anlıyorum ki onun özgürleşmesi demek benim özgürleşmem demektir. Ona diyorum ki ;

Seni gördüm artık korkmana gerek yok. Ben buradayım Seni görüyorum ve yanındayım. Sakin ve rahat ol geçti..
Bu cümleleri o çocuk sakinleşip artık korkusu kalmayıncaya kadar söylüyorum. Sonunda onun sakinleştiğini ,ikna olduğunu ve gülümsediğini görünce onu pembe bir buluta sarıp sevgiyle gönderiyorum.
Başka bir zaman korkuyu yine hissedersem hızlıca yine bu tekniği uyguluyorum. Bende çok işe yaradı. Böyle sık sık kullandığınız kısa ,sevdiğiniz pratik teknikler olsun .
İnanç çalışması yapmak isterseniz biraz önce sözünü ettiğim inanç çalışmasını yapın.
Korku çıkarsa korku çalışması yapın. Bir itiraz, bir duygu çıkarsa, içinde buna sebep olana her ne varsa, "Buna sebep olan her ne varsa, özür dilerim. Lütfen beni affet. Seni seviyorum. Teşekkür ederim" diye hopo çalışmasını yapın.
İçinizden itiraz çıkarsa, "Şimdi şu anda içimde buna sebep olan her ne varsa lütfen beni affet. Özür dilerim. Seni seviyorum. Teşekkür ediyorum" diye bu dört cümleyi itiraz çıkarsa çalışabilirsiniz.

KORKUYU HİSSETTİĞİN ANDA BU CÜMLELERİ SÖYLE VE DÖNÜŞTÜR.

AN'DA DÖNÜŞTÜRME TEKNİĞİ

Benim…….............korkum var.
Ben……….............korkumu kabul ediyorum.
Ben……….............korkumu şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.

Ben……………………korkumu seviyorum.
Ben……………………korkumu sevgiyle gönderiyorum.

Örnek : değersizlik korkusu

Benim………..(değersizlik)………korkum var.
Ben…………..(değersizlik)………..korkumu kabul ediyorum.
Ben…………..(değersizlik)………..korkumu ŞİMDİ şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim.
Ben…………..(değersizlik)………..korkumu seviyorum.
Ben…………..(değersizlik)………..korkumu sevgiyle gönderiyorum.

Bu korkunun olumlama çalışması (Sana en uyanı alabilirsin)

Ben yalnız ve tek başıma çok değerliyim.
Ben yalnız ve tek başıma çok değerli olduğumu biliyor ve inanıyorum
Ben yalnız ve tek başıma çok değerli olduğumu kabul ediyorum.
Ben yalnız ve tek başım çok değerli olduğum için kendimi takdir ediyorum.
Ben yalnız ve tek başıma çok değerli olduğum için şükrediyorum.

Ben her halimle çok değerliyim.
Ben her halimle çok değerli olduğumu biliyor ve inanıyorum.
Ben her halimle çok değerli olduğumu kabul ediyorum.
Ben her halimle çok değerli olduğum için kendimi takdir ediyorum.
Ben her halimle çok değerli olduğum için şükrediyorum.

Ben kendime değer veriyorum.
Ben kendime olduğum gibi değer veriyorum.

Ben herkese değer veriyorum.
Ben herkese olduğu gibi değer veriyorum.
Ben herkesin olduğu gibi olmasına izin veriyorum

Ben kendime değer veriyorum.
Ben kendime olduğum gibi değer veriyorum.
Ben herkese değer veriyorum.
Ben herkese olduğu gibi değer veriyorum.
Ben herkesin olduğu gibi olmasına izin veriyorum

Kalbinizden çıkaracağınız en güzel pembeliği çıkarın, pembe ışıklar,
Pembe tüller..korkunuzun karanlığını pembelik içinde yok edin.
Şu an korku enerjisinin sevgi enerjinse dönüştüğü çok değerli bir an

Bilinçaltımız aynı zamanda duygularımıza ve hislerimize renkler verebilir. Genelde çalışmalarımda insanlar olumsuz hisleri koyu, karanlık renkler ile tarif ederler. Pembe evrende sevgi rengini temsil eder. İnsanlar bu rengin yanında karamsar düşünmezler. Kendi içinde olumlu, iyileştirici bir enerjiye sahiptir. Beş duyumuzla algılarımızın da ötesinde çok farklı titreşimlere sahip pembe renkler vardır.Bilinçaltı onama çalışmalarında da pembe renk kullanılır.

Korkuya her yakalandığında gözlerini kapa ve aşağıdaki cümleyi tüm içtenliğinle ve inanarak tekrarla

"Ben…………..(değersizlik)………..korkumu ŞİMDİ şu anda sevgiye dönüştürmeye niyet ettim."

Uygulama : Korkulardan kurtulma meditasyonu

Derin nefesler alın yavaş ve derin nefeslerinize konsantre olun.Aklınıza bir düşünce gelse bile ona takılmayın sadece izleyin..
Bu şekilde 1'den 10 'a kadar nefes alıp verin. Bu sırada tamamen gevşediğinizi ve rahatladığınızı imgeleyin..
Nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermeniz önemli
Kendinizi hazır hissedince ,sizi sınırlayan inançlarınızın hepsinin sol tarafınızda omzunuzun 5-10 cm yukarısında siyah bir kürede olduğunu imgeleyin.Bunu yaparken kürenin içini görmenize gerek yok.Sadece siyah bir küre var ,içinde de sizi sınırlayan inançlarınızın olduğunu biliyorsunuz.Dikkatinizi bu küreye verin ve onun içindeki şeyleri artık istemediğinizi onların size zarar verdiğini hissedin.
Ondan kurtulma duygusuna yoğunlaşın.
Ondan kurtulmayı yeterince istediğiniz zaman küreyi sol omzunuzdan alın ve "seni gönderiyorum artık sana ihtiyacım yok " diyerek evrene fırlatın.
Kürenin gökyüzünde bir dinamit lokumu gibi patladığını ve bembeyaz renkli bir ışık olarak havai fişek gibi söndüğünü görün.
Daha sonra dikkatinizi tekrar kendinize verin.
Bu seferde sağ omzunuzun üzerinde koyu mavi renkte parlak bir küre görün.Bu kürenin içinde sizi güçlendiren inançların var.Bunlar sizi destekleyecek,güçlendirecek inançlardır.Bunları görmenize gerek yok,bilmeniz yeterlidir.
Daha sonra bu kürenin 3. gözünüzden bedeninize girdiğini görün.Küre bedeninize girdiğinizde kendinizi güçlenmiş ve mutlu hissedeceksiniz.Bu duyguya odaklanın ve bir süre böyle kalın.
Yavaş yavaş gözlerinizi açın.

KUANTUM SIÇRAMA TEKNİĞİ

Kuantum sıçraması yapmanın 21 adımlık bir uygulaması var; ancak ilk 5 adım en önemli uygulamaları içermektedir.
Kendinizi geliştirmeye hazır mısınız?
Kuantum sıçraması yapmak istiyor musunuz?

Öyleyse elinize kâğıt ve kalem alın ve kendinize sorun: "Ben nasıl bir yaşam içerisinde olursam gerçekten kendimi mutlu hissederim".

Çünkü insanın yaşamındaki en büyük hedefi mutlu olmaktır. Çekim yasası da mutlu olmak üzerine kuruludur. Çünkü mutlu olduğunuzda istediğiniz her şey size çok rahat bir şekilde akmaya başlayacaktır. Eğer mutlu değilseniz istediğiniz hiç bir şey olmayacaktır.

Hazırsanız kuantum sıçramasının ilk 5 adımı ile ilgili çalışmaya başlayalım.

1.ADIM:

Gözünüzü kapatın ve deyin ki "Ben nasıl bir yaşam istiyorum".
Burada tüm kural "olsun"
"Beni seven bana değer bir eşim, evim veya işim olsun"
Tabi burada sizin için önemli olan özelliklerle niyetinizi detaylandırabilirsiniz.
"Ferah aydınlık huzurlu bir evim olsun" gibi..
Ne istediğinizi bilen bir zihin sizi istediğiniz yere götürür.

Bazen şöyle yapıyoruz:

“Çok güzel bir evim olsun dubleks vesaire…”
Ardından “Nereden bulacağım ki!” dersek; ne oldu? İptal ettiniz.
Kendi kendinize olmayacağına karar verdiniz.
Kafanıza olumsuz bir düşünce bile geldiğinde onu sevgiyle uzaklaştırın.
“Ben bunu istiyorum” diyin.

2.ADIM:

Bu hayatı gerçekleştirdiğinizde neler hissedeceğinizi yazıyorsunuz.

{Yine gözlerinizi kapatın. Sıklıkla gözlerinizi kapatın diyorum; çünkü dışarıda algılarımızdan dolayı isteğimize ulaşamıyoruz}.

Bu arada gözlerinizi kapattığınızda mutlu olmak istiyorum demeyin. Mutluluk bir durumun adıdır! Mutluluk bir his değildir. Bir insan başarılı bir iş çıkardığında kendini değerli hisseder; bu yüzden mutluluk durumuna ulaşır. O yüzden gözlerinizi kapattığınızda mutluluk demeyin sadece; sizi mutluluk durumuna ulaştıracak halleri yazın.

Yani kendimi böyle bir yaşam içerisinde;

Güçlü hissederim,
Güvende hissederim,
Değerli hissederim,
Sağlıklı hissederim,
Keyifli hissederim…

Duygularımız bunlar.

Her düşüncemiz gerçekleşmiyor; içerisinde sadece duygu olan düşünceler gerçekleşir.

Bunu şöyle düşünün; bir araba içerisinde yakıt olmadan gider mi, gitmez. O zaman ne yapmak lazım? Düşünceyi bir araba gibi düşünün; bu düşüncenin harekete geçmesi için ona mutlaka bir duygu verilmesi lazım.

Bu nedenle korktuğumuz başımıza gelir sözünü sıklıkla duyarız. Çünkü korku güçlü bir duygu frekansıdır ve düşünceleri gerçekleştirir.

O zaman ne yapacağız? Korkuyu değil, yerine coşku, arzuyu hedeflerimiz gerçekleştiğinde duyacağımız duyguları yerine koyacağız.

3. ADIM

Bu arzu ettiğiniz hayat olabilirliliği olan bir şey mi; bunu kendinize sormalısınız.
Çok fazla uçmayacağız.
Olasılığın biraz üzerine çıkacağız.
Eğer olabilir gelmiyorsa neden olduğunu yazın.
İlk etapta daha olabilecek bir şeye niyet edin.
Zihin kas gibidir; nasıl ki bir sporcu idman yaparak arzu ettiği performansa ulaşırsa, zihinde aynı şekilde çalışır.

4. ADIM

Hak etme.
Bazı insanlar bu durumda kendi kendine ket vuruyor!
İşte sevgiyi hak etmediğini, parayı hak etmediğini…
Bunlar geçmişte yaşadığı deneyimlerle orantılıdır.
Belki geçmişte birilerini üzdükleri için sevilmeyi hak etmediğini düşünüyor.
Paranın kötü bir şey, kirli olduğuna inanıyor.

Yine gözlerinizi kapatın ve "Ben bunu hak ediyor muyum?" diye düşünün, değilse bile "mış" gibi yapın.

5.ADIM

Karar maddesi.
"Ben arzu ettiğim bu hayatı gerçekleştirmeye karar verdim!"
"Ben tüm varlığımla bu hayatı gerçekleştirmeye karar veriyorum"
Ve altına da imzanızı atın.
İmza paraf şeklinde olmasın.
Mutlaka açık adınızı yazın dilerseniz soyadınızı da.
Yukarı doğru atıyorsunuz.
Altını çizmiyor, üstünü kapatmıyor ve üzerini karalayarak kendinizi sabote etmiyorsunuz!
Bunu neden yapıyoruz?
Bizim bilinçaltımızın dili bedenin diliyle, konuşmalarımızda kullandığımız sözcüklerde, bir de imzamızda ortaya çıkıyor.

Ardından başka bir hedef kartı alın; üzerine 6 ay sonra neler oldu, neler gerçekleşti bunu yazın.
Bu defa "oldu" diliyle yazıyoruz!

21 gün boyunca her sabah uyandığınızda yataktan kalkmadan beyniniz alfa dediğimiz moda iken kayıt aldığı modda, hedef kartınıza yazmış olduğunuzu okuyorsunuz ve mutlaka gülümseyerek yataktan kalkıyorsunuz.

Akşam yatağınıza girdiğinizde ise; gerekli olumlamalarınız varsa onları, yoksa biraz evvel hedef kartında olan yaşam planınızda "oldu" diliyle oluşturmuş olduğunuz, arzu ettiğiniz hayatı zihninizde canlandırmaya başlıyorsunuz.

Yatağa uzanıyor, gözlerinizi kapatıyorsunuz.
Neden gözlerimizi kapıyoruz?
Çünkü beyin o esnada Alfa dediğimiz dalga boyuna iniyor.
Bu dalga boyu bizi bilinçli zihinden bilinçaltı zihne geçiren, geçiş alanı yapan bir frekanstır.
Bu frekans esnasında zihinde yapılan tüm canlandırmalar ve yapılan tüm telkinler nöronlar tarafından kayıta alınır! Bunu her gece yaptığınızda o nöronlar arasında ilişkilendirme de örülmeye başlıyor.
Yani varlılığına, olabilirliliğine inanmaya dönüşüyor.
"Mış" gibi yaptığımız çalışma bir süre sonra "Evet, ben bunu yapabilirim, ben bunu hak ediyorum" a dönüşüyor.
Her ne kadar egomuz bizi vazgeçirmeye çalışsa da vazgeçmeyelim lütfen.

21 günlük çalışma çok önemli. Neden?
Çünkü 21 günün sonunda beyin hücreleri bölünmeye başlıyor.
1 nöron 2'ye...
2 nöron 4'e....
4 nörona 16'ya bölünerek, kardeş hücreler ortaya çıkacak.
Bu ne demek? Yani, hücrelere verilen bilgi çoğalacak...

Bundan sonrasında bir hafta nadasa bırakıyorsunuz.

O esnada bazı değişimlerin olduğunu görüyorsunuz.

Ancak kesin sonucu ancak 3 aylık sürecin sonunda göreceksiniz.

Sonra ikinci 21 günlük periyoda gireceksiniz.

Ve sekiz gün nadas dönemi.

Son olarak bir 21 günlük periyotla 3 aylık süreci tamamlayacaksınız.

3 Aylık sürecin sebebi, nöro biyoloji çalışmalar şunu gösteriyor.
Bir düşünce sisteminin değişmesi ya da yeni bir düşünce sisteminin oluşabilmesi için olması gereken olmazsa olmaz süreçtir.
Bu yüzden kesin sonucu ancak 3 aylık sürecin sonunda görebilirsiniz.

KUANTUMUN TEKNİKLERİ

Tezahür ettirmenin kaybolan sırrı-(İstediğiniz hayata kolayca sahip olun.)
Bu dersi hep birlikte çalışalım arkadaşlar; inanın çok faydasını göreceksiniz. Arzuladığınız her şeyi tezahür ettirmenin zevkine varınca, hayatın ne kadar zevkli olduğunu anlayacaksınız.

İSTEYİN VERİLECEKTİR TEKNİĞİ

"İsteyin, verilecektir". Bunu milyonlarca kez duyduğunuza eminim. Bunun sadece hikâyelerde ve filmlerde doğru olduğunu ve hiçbir zaman size olmayacağını düşünebilirsiniz. Fakat bunun sizinde içinde olduğunuz herkes için çalışan evrensel bir gerçek olduğunu söyleyebilirim.

Bugün size bu gerçeğin gerçek anlamını açıklayacağım ve bu kullanabileceğiniz adım adım bir yöntemle bu prensiple yaşayacaksınız size tekniği sunmadan önce, bu evrensel kanunun neden mükemmel bir şekilde çalıştığını ve neden bunun mutlak gerçek olduğunu konusu üzerinde konuşacağım.

Bilim adamları yüzyıllardır insan beyni üzerinde çalışmaktadırlar; onlar beynin anatomisini çok iyi biliyorlar; fakat beynimizde düşüncelerin geldiği yerin neresi olduğunu bulmakta başarısız oldular. Muhtemelen hiçbir zamanda başarılı olmayacaklar; çünkü düşünceler beynimiz sayesinde gelmektedir; fakat beynimizde üretilmezler. Öyleyse gerçekten nereden geliyor bu düşünceler?
Onlar her şeyin tezahür ettiği saf birleşik zihin alanından gelmektedir. Bazı insanlar bu alana evrensel zihin veya kozmik zihin derler; bazıları da tanrı veya kaynak enerji der. Temel olarak hepsi aynı şeydir. Bu düşüncelerin kaynağı olan benim ve sizin kaynağınız olan ve bu dünyadaki her şeyin kaynağı olan birleşmiş alandır. Biz hepimiz bu alanın uzantılarıyız ve hepimiz bu alanla biriz.

Okyanusları ve dalgaları düşünün, dalgaları gördüğümüzde milyonlarca

farklı örnek görürüz ve onların farklı olduğunu ve birbirinden ayrı olduğunu düşünürüz; fakat gerçekte hepsi okyanusun uzantılarıdır. Aynı şekilde bizler de birleşik alanın uzantılarıyız. Madem biz ve birleşik alan ya da tanrı ile bir isek, öyleyse bizim düşüncelerimiz tanrı'nın düşünceleridir, arzularımız tanrı'nın arzularıdır. Tanrının kendi arzularını yerine getirmekte başarısız olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Tabii ki hayır! Öyleyse neden arzularımız hakkında endişeleniyoruz?
Ne istersek o verilecektir.
Öyleyse mantıklı bir soru: Neden hala hayatım zahmet içinde geçiyor? Neden hala endişe ve mutsuzluk deneyimliyorum?
Cevap çok basit: Şu an ne deneyimliyorsanız geçmişte bir noktada onu istediniz veya davet ettiniz.
Ne zaman endişe ve kaygı düşünceniz varsa, endişeye neden olan olayların fazlasını istiyorsunuz demektir.

Bizler her zaman bilinçsiz olarak negatif şeyler isteriz.
Bizler negatif bir dünyada yaşıyoruz. .
Birçok insan her zaman negatif düşünüyor.

Kimseyi suçlayamayız; bu hayatın çalışma şeklidir. Bu negatif düşüncelerin üstesinden gelmedikçe büyüyemeyiz; aynı yer çekimi kanununu yenmedikçe dağa tırmanacağımız gibi.

Öyleyse soru şudur? Bu negatif güçlerin üstesinden nasıl gelebiliriz?
Bu negatif düşüncelerin üstesinden onları pozitif düşüncelerle

değiştirerek yenebiliriz.
Tabii söylemesi yapmaktan kolaydır.
Bu tekniklerin uygulaması son derece kolaydır; ama son derece güçlü tekniklerdir.
Bu teknikleri uyguladığınızda yararlarının bir kaç gün içinde, hatta bazen hemen göreceğinize garanti veririm.

Niyetleriniz açık ve belirgin olsun.
Almak için önce istemelisiniz.
Ve ne istediğiniz konusunda belirgin olmalısınız.
Her gün 60 000 düşünce düşünürüz. Hangisi önemlidir?
Birçok düşüncemiz birbiri ile çatışır.
Diyelim ki Londra'ya gitme düşünceniz var; ama aynı anda Newyork'a gitme gibi bir düşüncenizde var.
Öyleyse evren hangi isteğinizi yerine getirsin?
Gerçekten de ikisi de yerine gelmez; yani bir sonuç alamazsınız.
Öyleyse ne istediğiniz konusunda son derece açık olmak en önemli adımdır.

NİYET YAZMA TEKNİĞİ

İlk teknik ne istediğiniz konusunda açık olmanıza neden olan, benim "niyet yazma" dediğim tekniktir.
Her sabah uyandığınızda ve her akşam yatmadan önce niyetlerinizi şu şekilde yazın:

“Şimdi şunu yapmaya ----- niyet ettim; bunu veya daha iyisini kabul ediyorum”.
Eğer yeni bir BMW istiyorsunuz.
“Yeni bir BMW araba tezahür ettirmeye niyet ettim-azmettim-hedefledim”. “Bunu veya daha iyisini kabul ediyorum”.
Cümleleri değiştirmenizi tavsiye etmiyorum.
Çünkü bu formatın çok güçlü olduğuna inanıyorum.
Bütün niyetlerinizi yazdıktan sonra şu cümleyi yazın:
“Lütfen bunları veya daha iyilerini benim ve ilgili herkesin en yüksek iyiliğine olacak şekilde gerçekleşmesini sağla!”.
“Teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim”.
Aynen söylediğim gibi yazın cümleyi değiştirmeyin.
Burada bunun nedenini anlatmaya, pek yerim yok; ama bana inanın; kullandığınızda yararlı sonuçları göreceksiniz.

İÇSEL CEONUZLA ANLAŞMA YAPIN TEKNİĞİ

Küçük bir kutu hazırlayın ve onu sizin için özel bir yere koyun. En yüksek niyetlerinizi kâğıtlara yazın ve kutunun içine koyun. Şimdi yüksek benliğinizle anlaşma yapmak zorundasınız.

Bu iki tekniği kullanarak ricalarınızı birleşik alana başarılı bir şekilde gönderebilirisiniz. Birleşik alanla birleşin.

15 DAKİKA KISA MEDİTASYON TEKNİĞİ

Sabah ve akşam 15 dakika meditasyon yapın; sadece solunumuz üzerine odaklanın; zihninizin gezindiğini fark ederseniz, dikkatinizi tekrar solunumunuza getirin. Bu teknik sizin birleşik alanla tekrar bağlanmanızı sağlar ve enerjinizi yeniler.Bağlantıyı hissettiğinizde birleşik alan sizin için en iyi şekilde çalışır.Bu basit teknik hayatınızda büyük bir fark yaratacaktır. Bana inanın.Sonraki iki teknik bütün negatif kalıpları temizleyecektir ve birleşik alanla uyum içinde çalışmanızı sağlayacaktır. Böylece arzularınızı tezahür etme işlemini hızlandırır.

17 SANİYE DEĞİŞİM SAĞLAMA TEKNİĞİ

Bu benim favori tekniğimdir. Benim hayatımın kalitesini çarpıcı bir şekilde değiştirdi ve sizinkini de değiştirecektir. Birçok kişisel gelişim programı başarılı olmaz; çünkü kişiler anda çalışmazlar. Negatif bir duygumuz varsa, onu hemen o an değiştirmeliyiz. Birikmesine izin vermeyin. Bu aynı bir şalterin çevrilmesi gibidir. Zaman, zaman gün içinde en az 17 saniye güzel duygular düşünün. Sizi iyi hissettiren ve şükran duyduğunuz olayları, şeyleri ve insanları düşünün. Size kendinizi iyi hissettiren şeyleri 17 saniye boyunca odaklanın. Bunu kendinizi iyi hissetmediğiniz zaman yapabilirsiniz. Ayrıca kendinizi iyi hissettiğiniz zaman da yapabilirsiniz, Böylece kendinizi daha da iyi hissedersiniz. Şükran duyduğunuz ve yapmaktan zevk aldığınız şeylerin listesini yapın. Gün içinde bu listeye defalarca bakın ve 17 saniye odaklanın hayatınızda çarpıcı değişiklikler göreceksiniz.

3 DAKİKA GÜÇ MOLASI TEKNİĞİ

Bu John Harricharan'ın ünlü 3 dakika güç molası tekniğidir.
Bu bir tılsım gibi çalışır. Bu alıştırmayı yapmadan önce kendinizle bir anlaşma yapın; ne probleminiz ne olursa olsun, onu bir süre bırakacaksınız ve 3 dakika ne düşünmek istiyorsanız onu düşünün.
Alıştırmanın 3 kademesi vardır.

1. Kademe: Problemlerinizle bağlantınızı kesin.

2. Kademe: Eğer arzunuz şu an gerçekleşmiş olsa, ne hissedersiniz? Zihninizde arzunuzu gerçekten olmuş gibi deneyimleyin.

3. Kademe: Teşekkür edin ve minnettarlık duyun.
Hepsi 3 dakika içinde yapıldı. Kolay değil mi? Öyleyse yapın.
Yönteme güvenin.

Zaman, zaman kendinizi arzularınızın gerçekleşip gerçekleşmeyeceğini konusunda endişelenirken bulursunuz. Böyle bir durum içinde olduğunuz zaman, kendinize gerçeği hatırlatın. Bana gerçeği hatırlatmaları için kendime söylediğim şeyler:

"İçimdeki yaşam, ayrılamaz bir şekilde var olan bütün hayatla bağlıdır ve bütünüyle benim kişisel gelişimime adanmıştır".

Ya da şöyle derim: **"Aradığım şey beni arıyor. Bana nasıl geleceği konusunda onu serbest bırakıyorum ve kalbimin arzusu üzerine**

odaklanıyorum".

"İçimdeki yüksek benliğim onun nasıl gerçekleşeceğini biliyor; ben sadece gevşiyorum ve olmasına izin veriyorum".

"Arzumun gerçekleşmesi için gereken her şey, sevgi ile ve uyumla bana kendiliğinden geliyor. Bunu veya daha iyisini kabul ediyorum".

"Ben hazırım, alıcıyım ve müteşekkirim ve öyle olsun".

Bu teknikleri uygulayın ve bir kaç gün içinde harikulade sonuçlar alacaksınız.

BEYAZ TAHTA TEKNİĞİ

Len'in Zero Limit Kitabında en son bu yöntemden söz ediyor. "Diyelim ki iş yerinde bir sorun var. Aslında düğmeye basan sizsiniz. O kişi sadece tetikleyicidir. Yani sizde böyle bir program olmasa böyle bir sorun yaşanmazdı. Sorun varsa sizde program vardır. Bunun için de her zamanki gibi içinize bakın" diyor.
Aşağıdaki metin bir sorun olduğunda o sorunla ilgili her şeyi yazıya dökün diyor. "Adınızı, oradaki görevinizi, iş adresinizi, aklınıza gelecek her şeyi bir kâğıda yazın. Sonra kâğıda bakarak metni en az 4 kere yüksek sesle okuyun. En az 4 kez yüksek sesle okuduğunuzda, o sorunla ilgili yine sıfır noktasına inilecektir ve içinizde arınacaktır; içinizde arındığınız için de olay çözülecektir" diyor.

Beyaz tahta yöntemi: Varsayalım iş yerimizde bir sorunumuz var. Kâğıda o sorunla ilgili her şeyi yazıyoruz. Sorun yaratan o kişinin adını, sizin oradaki görevinizi, iş adresinizi, aklınıza gelecek her şeyi bir kâğıda yazıyoruz. Sonra o kâğıda aşağıdaki metni de yazıyoruz.

"Ben benim
Ben hiçlikten ışığına geliyorum
Ben o boşluğum
Tüm bilinçlerin ötesindeki o boşluk
Ben benim.
Ruh, üst bilinç! Lütfen her şeyi yitirme korkusu taşıyan hislerimin kaynağını belirle.
Bu kaynağa, varlığımın bütün seviyelerini, katmanlarını, bölgelerini ve bütün yönlerini taşı.
Onu tanrının gerçeği ile kusursuz biçimde incele ve çöz.
Zamanın başlangıcından bu güne kadar bütün nesilleri aşarak gel.
Bu kaynağa dayanana her bir olayı ve onun uzantılarını şifalandır.
Lütfen bunu tanrının iradesine uygun olarak bu günkü bene ulaşıncaya, ışık ve gerçekle, ışık ve gerçekle doluncaya kadar yap. Işık ve gerçekle doluncaya kadar yap
Doğru olmayan algılarım için tanrıdan bağışlanma, sevgi ve huzur diliyorum.
Bu duygu ve düşüncelere katkıda bulunmuş her kişi, yer, koşul ve olayın bağışlanmasını diliyorum.
Huzur seninle olsun.
Bütün huzurun, ben olan huzur, benim olduğum huzur

Şimdi ve sonsuza dek ve ilelebet huzurumu sana veriyorum, huzurumu seninle bırakıyorum.
Bunları yazdığımız kâğıdı yırtıyor veya yakıyoruz.
“Bu davranışımız ilahi varlığa, yani içimizdeki tanrı parçasına, ona ulaşmanın bir yoludur” diyor.

MIKNATIS OLMA MEDİTASYONU TEKNİĞİ

Şimdi ilk yapmanız gereken şey sessiz bir yerde oturun, arzu ederseniz gözlerinizi kapatın ve içinize yavaş yavaş yoğunlaşın. İstediğiniz zaman gözlerinizi açabilirsiniz. İyice içinize yoğunlaşın ve kendinizin bir mıknatıs gibi çok güçlü bir çekim gücüne sahip olduğunuzu düşünün. İsterseniz kendinizi mıknatıs olarak bile düşünebilirsiniz. Ama unutmayın ki bu mıknatıs metalleri kendine çekmiyor, bu mıknatıs kendine para, aşk, sevgi, araba, ev, şan, şöhret gibi şeyleri çekiyor.

Şimdi bir mıknatıs olduk. Bunu iyice bedenimizin her köşesinde hissedebiliyoruz. Şimdi dikkatinizi evrene - uzaya yöneltin ve istediğiniz şey orada boşlukta duruyor. Onu hızlı bir şekilde bir mıknatıs olarak kendinize çekin. Zaten zorlanmanıza gerek yok siz mıknatıs olduğunuz için bu işlem çok hızlı bir şekilde gerçekleşecektir.

Diyelim ki bu istediğimiz şey 2007 model bir Volkswagen Passat araba. Şimdi evrende duran bu arabayı kendimize çektik ve bize yapıştı korkmayın onlar evrende dururken dünyadaki boyutlarında ve ağırlıklarında değiller; onlar orada mıknatısın çektiği bir iğne kadar olduklarını düşünebilirsiniz.

Arabayı kendinize çektikten sonra, dikkatinizle dünyaya olduğunuz yere geri dönün. Olduğunuz yere geri dönünce, o kendinize çektiğiniz lüks arabayı kapının önüne bırakın daha doğrusu park edin.

Şimdi o araba sizin; bundan emin bir şekilde bunu hissedin. Hissedebilmeniz çok önemli bunu unutmayın. O arabayı aldığınızda ne kadar mutlu olduğunuzu düşünün. Ne muhteşem bir duygu değil mi? Şu anda bir lüks arabaya sahibiz. Bunu tüm vücudumuzla hissediyoruz ve bize verdiği heyecanı duyuyoruz. O mutluluk çığlıklarını atıyoruz, hatta yanımızdaki birine sarılıyoruz mutluluktan. Bunları her bir hücrenizle hissedin ve yaşayın o anı.

Şimdi yavaşça gözlerinizi açın ve bu mutlulukla sanki arabanızı evin önüne park etmiş gibi kalkın perdeyi aralayın ve arabanızı park ettiğiniz yere bakın. Arabanızın orada olduğunu sizi beklediğini, istediğiniz zaman ona binebileceğinizi bilin, buna canı gönülden inanın.

MOR ALEV-BİLİNÇALTINI TEMİZLEME MEDİTASYONU TEKNİĞİ

Bilinçaltımıza **"Şimdi tüm suçluluk duygularım yok oluyor"** dediğimizde genelde hiç bir şey olmaz. Çünkü bilinçaltını en etkili şekilde duygularla etkileyebiliriz. Aynı örneği şöyle yapabiliriz **"Şimdi suçluluk duygularımı sevgiyle yanan mor ateşe bırakıyorum".**

Şimdi aşağıda bilinçaltımızı temizleyecek çok güzel bir meditasyon örneği veriyorum, hangi sıklıkta duş alıyorsan o sıklıkta da bilinçaltına duş aldır.

Rahat, sakin ve huzurlusun! Bir yolda ilerliyorsun. Yol toprak, parke taşlı, asfalt veya çimen kaplı olabilir. Dikkat et, yolun kenarında ağaçlar çiçekler, evler var mı, dikkat et! Hava, güneşli veya yağmurlu olabilir. Olsun! Güneş hayat, yağmur berekettir.

Büyük bir kapının önündesin. Kapının yan tarafında yanan mor alevi görüyorsun. Üzerindeki eski elbiselerini çıkar ve mor alevin içine at. Artık bu eski elbiselere ihtiyacın yok. Bu eski elbiseleri sana başkası giydirdi. Bunları tek, tek mor alevin içinde yakarak, bunların yerine daha renkli, daha rahat kıyafetler giyeceksin. Mor alevin dönüştürücü gücünü biliyorsun.
Eski elbiseleri mor alevin içine attıkça, geçmişinden ve artık sana faydası kalmamış olan tüm alışkanlıklardan, deneyimlerden ve düşünce kalıplarından arınıyorsun, özgürleşiyorsun, rahatlıyorsun. Evrenin, boşlukları pozitif enerjiyle doldurduğunu biliyorsun.

Elinde küçük, küçük kâğıtlar var. 1. kâğıdı okuyorsun; kâğıtta büyük harflerle güvensizlikler yazıyor. Güvensizlikleri mor alevin içine at. Güvensizlikler mor alevin içinde erirken içine özgüven duyguları yerleşiyor. Hisset; rahatsın, huzurlusun, güvendesin.

Şimdi 2. kâğıdı alıyorsun; bu 2. Kâğıtta, büyük harflerle, "Pişmanlıklar" yazıyor. Tüm pişmanlıkları mor alevin içine at. Pişmanlıkların tecrübeye dönüşmesini sevinçle seyret. Bu sevinci içinde hisset.

3. kâğıtta suçluluklar yazıyor. Suçlulukları mor aleve at. Suçluluklar mor alevin içinde eriyerek, özgürlüğe dönüşüyor. Hisset, özgürce nefes al.

Dördüncü kâğıtta korkular yazıyor. Korkuları mor alevin içine at. Korkular mor alevin içinde erirken senin içinde güvenlik duygusu gelişiyor. Hisset!

5. Kâğıtta, depresyonlar ve bağımlılıklar yazıyor; depresyonları ve bağımlılıkları mor alevin içine at. Depresyonlar ve bağımlılıklar mor alevin içinde erirken her şeyden ve herkesten özgürleşiyorsun. Hisset!

Elindeki kâğıtta ertelemeler yazıyor. Mor aleve at. Ertelemeler mor alevin içinde erirken, rahatlayıp, seni tutan her şeyden kurtulduğunu biliyorsun.

Şimdi elinde tuttuğun kâğıtta, diğerleri yazıyor. Bu kâğıdı mor alevin içine attığın anda o, mor alevin içinde erirken, sen, yeni doğmuş bir bebek gibi yeni ve daha güzel bir hayata başlamak üzere istediğin planı yapabileceğini biliyorsun.

Eski elbiselerin, seni kısıtlayan her şey mor alevin içinde eriyerek yok oldu, dönüşüme uğradı.
Derin rahatça nefes al.

Şimdi kapının tokmağını tut, kapıyı açıp içeri gir. İçerisi adeta cennetten bir köşe! Etrafına bak; bahçedeki güzelliklerin, renk cümbüşünün farkında ol. Bahçenin içinde renk renk çiçekler, çeşit çeşit meyve ağaçları var. Farkında ol ve derin nefes al.

Hayatının bahçesinde özgürce sevinçle ilerle. Hayatının bahçesinde sevinçle ve özgürce ilerlerken, bolluk içindeki ağaçlardan sarkan

meyvelerden hangisini canın isterse al. Meyvelerin tadını, dilinde damağında hissederek ye.

Çiçeklerin, meyvelerin ve toprağın birbirine karışan kokularını içine çek. Cıvıl cıvıl neşeyle öten kuşları dinle. Bu muhteşem konser, içindeki coşkuyu arttırıyor, neşeleniyorsun.

Burası senin hayat bahçen; buranın mimarı sensin. Buraya istediğin ağacı ve çiçeği dikebilirsin. Hayatının bahçesine istediğin kişiyi davet edip sohbet edebilirsin. Şimdi büyük köklü bir ağaç görüyorsun. Ağacın dibine otur Sırtını ağacın güçlü ve güven veren gövdesine daya. Ağaçtan sana yansıyan gücü ve güveni hisset.

Yaprakların arasından sızan güneş ışınları tenini ısıtıyor; hisset! Ağacın dallarında ötüşen kuşları dinle! Ağacın dallarından sarkan meyvelerin tadına bak. Toprağın çiçeklerin ve ağaçların birbirine karışan kokularını içine çek.

Etrafındaki renk cümbüşünün, ahengin ve uyumun farkında ol. Şimdi ayağa kalk ve bir çukur kaz. Burada bulunmasını istemediğin çiçek veya bitki varsa, hepsine, bu zamana kadar hayatına kattıkları renk ve ahenk için teşekkür edip toprağa gömerek evrene hediye edeceksin. Şu sözleri benimle birlikte 3 kere söyle!

“Bu zamana kadar hayatıma kattığınız renk ve ahenk için teşekkür ederim”

Şimdi artık burada bulunmasını istemediğin çiçekleri nazikçe yerlerinden sök ve sevgiyle çukura koy. Sen bunu yaparken ben susacağım.

Şimdi bu söktüğün çiçeklerin yerine istediğin çiçekleri dikeceksin. Onlar hızla büyüyüp bol bol çiçek açtıkça, sen daha mutlu ve sana doyum veren bir yaşam süreceksin.

Şimdi yanında duran ilk çiçeği eline al ve kalbine götür. Kalbini çiçeğin enerjisiyle doldur. Bu çiçek duygularının çiçeğidir.

Şimdi duygularının çiçeğini hızla büyüyüp renk renk çiçekler açması için toprakla buluştur. Duygularının çiçeği hızla büyüyecek; renk renk çiçekler açacak ve sen onu daima olumlu ve güzel duygularla besleyeceksin. Kendini ve çevrendeki herkesi, duygularının çiçeğini, kalbinden akan enerjiyle besle. Derin bir nefes al.

Şimdi ikinci çiçeği al ve kalbine götür; kalbinin her zerresini çiçeğin enerjisiyle doldur. Bu çiçek özgüvenin çiçeği! Kalbinin her zerresinin özgüvenle dolduğunu hisset. Özgüvenin çiçeğini toprağa dik. Özgüvenin çiçeği hızla büyüyüp renk renk çiçekler açtıkça sen, an be an daha büyük bir özgüvenle dolacaksın.

Şimdi özgüvenin çiçeğini kalbinden akan enerjiyle besle. Derin nefes al.

Şimdi diğer çiçeği eline al bu çiçek hayatın sana sunduğu maddi imkânların çiçeğidir. Senin önceliğin para, iş, ev, araba, her şey ama her şey olabilir. Olsun. Maddi imkânlarının çiçeği toprağa dikildiği anda hızla

büyüyüp renk, renk çiçekler açtıkça, senin istediğin şeyler her ne ise hayatında derhal gerçekleşecek.
Şimdi maddi imkânların çiçeğini kalbine götür. Kalbinin her zerresini maddi imkânların çiçeğinin enerjisiyle doldur. Şimdi çiçeği toprağa dik ve ona kalbinden enerji yansıt; can suyu olsun. Maddi imkânlarının çiçeği hızla büyüyüp renk, renk çiçekler açsın. Ve önceliğin her ne ise derhal gerçekleşsin. Derin, derin nefes al. Şimdi diğer çiçeği eline al.

Bu çiçek bağışlamanın çiçeğidir; affetme duygusunun ve sevginin sesidir. Kokusu, tadı, rengi ve dokusuyla, bu güzel çiçeğin enerjisiyle kalbinin her zerresini doldur. Bedeninin, zihninin her zerresini bu güzel çiçeğin enerjisiyle doldur. Şimdi bağışlamanın çiçeğini toprağa dik. Bağışlamanın çiçeğini kalbinden, zihninden, tüm varlığından taşan enerjiyle besle, büyüt. Şu sözleri söyle:

"Ben kendimi ve beni üzen herkesi affettim ve özgür bıraktım. Bir plan gereği buluştuğumuzu, bizleri geliştiren bu deneyimleri yaşadığımızı biliyorum. Artık hepimiz özgürüz".

Sen, sadece barışçı düşünceler üretiyorsun. Derin derin nefesler al. Tekrar ağacın dibine otur. Ağaçtan sana yansıyan enerjiyi, gücü, güveni hisset.

Sen kişisel mutluluk duygusunu, özgüven duygusunu ve güvende olma duygusunu elle tutulur, gözle görülürcesine somut bir şekilde hissediyorsun; yaşıyorsun.

Bu hisler çoktan gerçekleşti. Kesinlikle, tam söylediğim gibi oldu çok büyük bir hızla. Çok daha güçlü bir biçimde bütünüyle gerçekleşti.

Sana sunulan çözümlerle kendini, daha mutlu hissediyorsun. Kendini an be an daha mutlu hissediyorsun. Her gün her koşulda, çok daha iyimsersin. Sen, kendine, kendi çabalarına, kendi kararlarına, kendi fikirlerine, çok daha fazla güveniyorsun. Artık bulunduğun her ortama özgüveninin enerjisini yansıtıyorsun.

Derin nefes al.

Kendini görüyorsun. Özgüvenin enerjisini çevrendeki insanlara, Dünyaya, evrene özgürce yansıtıyorsun. İçindeki özgüvenin tamamıyla ve tümüyle farkındasın. Sen kendine güveni olan, özgür ve kararlı bir insansın. Düşünme biçimin, konuşman, her halin kendini ifade ediş tarzın, kendine güveni olan bir insan olduğunu belli ediyor. Özgürsün, kendi içinde güven dolusun.

Daima olumlu duygular üretiyorsun. Olumlu duygular ürettikçe hayatın daha eğlenceli bir hal almaya başladı. Olumlu düşünce tarzı hayatını daha olumlu bir hale getiriyor. Her olayın olumlu yanını görebiliyorsun. Kendinle barışıksın. Kendini koşulsuz seviyorsun. Olumlu düşüncenin etkileri an be an belirgin bir şekilde artarak devam ediyor.

Sen kendini ve seni üzmüş olan herkesi affettin ve özgür bıraktın. Kendi değerini biliyorsun. Ve kendine yaşamın boyunca sevgi dolu bir hayat yaşamak için izin veriyorsun

Zihnin sakin ve parıl parıl parlayan bir su gibi. Daima doğru zamanda doğru yerde bulunuyor ve doğru şeyi söylüyorsun. Her zaman fiziksel ve duygusal olarak rahatsın. Zihinsel olarak uyanıksın. Zihnin berrak ve sana doğru cevapları kolaylıkla veriyor. Zihnin senin rehberin! Sen, yapman gereken her ne ise en doğru şekilde yapıp, onun rehberliğine karşılık veriyorsun
Doğru zamanda doğru yerde bulunuyor doğru şeyi söylüyorsun. Kendinle gurur duyuyorsun!

Hayattaki bütün olumlulukları aklından geçiriyorsun; amaçlarını, kazandığın başarıları. O kadar çok başarı kazanmışsın ki, doğal olarak, başarılı olmayı sürdüreceğini biliyorsun. Bütün amaçlarına ulaştın ve kendine en sağlıklı en olumlu yaşamı kurdun.

Kendini görüyorsun! Boyuna göre en ideal kilodasın. Kendini çok iyi hissediyorsun. Artık bir yetişkinsin ve ihtiyaçsızlık hissin daha güçlü (kendi kendini idare edebiliyorsun).

En güzel duyguları kendi kendine üretiyor ve içinde yaşatıyorsun. Bunu yapmak çok kolay. Güvende hissetmek, sevildiğini hissetmek, rahat hissetmek, sevildiğini ve korunduğunu hissetmek; ne kadar kolay!

Kendin için daima en iyi olanı yapıyorsun, kim olduğunla-kendinle gurur duyuyorsun, kendinden hoşlanıyorsun ve dahası kendini seviyorsun.

Kendine güveniyorsun ve kendinin harikulade biri olduğunu kabul

ediyorsun. Sen güvendesin ve korunduğunu biliyorsun ve hissediyorsun; gözetiliyor ve seviliyorsun; aranılan bir kişi olduğunu biliyorsun, hissediyorsun. Kendini seviyorsun ve kendi kendinden memnunsun. Sen kendinin en iyi dostusun. Birileriyle kaynaşmak durumunda kaldığın zaman, kendini daima iyi ve rahat hissediyorsun

Şimdi burada bulunmak senin en doğal hakkın, sen çok iyisin, sen kâinatın evladısın, tıpkı ağaçlar ve yıldızlar gibi. Burada var olmak senin en doğal hakkın. Sen evrensel planın bir parçası olduğunu kabul ettin. Kendinle barış içindesin, sakinsin, sükûnet içindesin huzurlusun.

Sen her anı şimdi ve burada yaşıyorsun. Her gün taze bir başlangıçtır biliyorsun. Her gün taze bir başlangıçtır ve her sabah dünya yeniden uyanır. Her günü geldiği gibi kabul edip güneşin ışığından zevk alıyorsun, kuşların sesini dinleyip çocukların gülüşüne katılıyorsun.
Şimdi ve burada hayattan tam manasıyla zevk alıyorsun. Düzenli olarak gelişen ve olgunlaşan bir kişiliğin var. Sahip olduğun gücün ve yeteneklerin farkındasın.

Seçmiş olduğun hedefleri başarabildiğin için kendine güveniyorsun. Kendine inanmayı öğrendin, kendine minnettarsın ve kendine iyi davranıyorsun.

Karşına daima üstesinden gelebildiğin durumlar çıkıyor. Başın dik, mutlu ve kararlı bir şekilde yürüyorsun. İnsanlar sana saygı duyuyorlar, çünkü sen, kendine ve onlara saygı duyuyorsun.
Güvenilir ve dürüstsün özeleştirini de dürüstçe yapıyorsun.

Etrafındaki güzellikleri görüyorsun. Pozitif bir başarıdan diğerine geçiyorsun. İnsanlar onlardan hoşlandığının farkında ve senin maksadının iyi olduğunu hissediyorlar. Biliyorlar.

Seni daha yüksek bir potansiyele taşıyan davranışların için motivasyonun sürekli gelişiyor.
Yani şimdi sen dopdolu zengin ve değerli bir hayatın tadını çıkarıyorsun.

Başladığın işi derhal bitiriyorsun. Sana karmaşık gelen işlerin bir taslağını çıkarıyorsun.
Baş edebileceğin parçalara bölüyorsun. Hedeflerini parçalara bölüyorsun, her parçayı Ne zaman başlayıp ne zaman bitireceğin ile ilgili bir zaman çizelgesi hazırlıyorsun. Ve başladığın işi mutlaka bitiriyorsun. Şimdi sen başladığı işi bitiren bir insansın. Şimdi sen eylem yapan birisin.

Kendi içinde rahatsın ve huzurlusun. Yeteneklerini sergilerken rahatsın. Ve kendine olan inancın istikrarlı bir şekilde artıyor.

Anlamaya ve kabul etmeye başladın. Diğer insanların düşündükleri ve hissettikleri onların meselesidir, onların yaşamlarının bir parçasıdır; onların davranış biçimlerinin bir parçasıdır. Kişiliğin sana doğru yolu daima gösterir. Diğerlerinin gördüğü basitçe kendi yaşam deneyimlerinin sonucudur. Sadece kendi düşünceleri ve daha fazlası değil. Ve sen onların hiçbirinden mesul değilsin.

Görmediğimiz duymadığımız ya da görmeyi duymayı hayal etmediğimiz

hiç bir şey bizi etkilemez. Sadece onlara karsı aldığımız tavır bizi değiştirir. Gördüğümüz duyduğumuz hiç bir şey bizi değiştiremez ya da incitemez. Burada söylenilenler bile seni değiştiremez. Sadece bu söylenilenlere karşı aldığın tavır etkiler ve değiştirir. Gördüğün ve duyduğun şeylerin seni etkilemesi kendi özgür iraden ile seçtiğin tavra bağlıdır. Hangi şeylere tepki vereceğin, hangilerinin seni harekete geçireceği, hangilerini umursamayacağın senin secimindir. Umursamadığın şeyler senin için hiç bir şey ifade etmez. Umursamadığın şeyler, senin için hiç bir şey ifade etmez.

Şimdi derin nefes al; rahatsın, huzurlusun. Evrenden gelerek, başının üzerinden bedenine giren enerjinin farkındasın. Enerjinin başının içine yayıldığını hisset. Beyninin tüm kıvrımları, başını oluşturan tüm hücreler, enerjiyle doluyor.

Enerji aşağıya doğru akarak bütün bedenine yayılıyor, şifa veriyor. Tüm bedenin enerjiyle pırıl parlıyor. Enerjinin bedenini oluşturan hücre çekirdeğine dolduğunu hisset. Enerji DNA'na doluyor; hisset. DNA'nda bedeninin orijinal hali kayıtlı! Bedeninin orijinal hali; genç, dinç, dinamik, boyuna göre en ideal kiloda. Dış görünüş…

Bedeninin en mükemmel hali DNA'nda kodlanmış durumda. Bedeninin her bir hücresinin çekirdeğine, her bir atomuna kadar dolan enerji, bedeninin kendisini taze hücrelerle yenilemesi için aktive etti. Kan dolaşımın mükemmel; kan değerlerin dengeli. Kanın, damarlarında özgürce ve dengeli aktıkça, bedenini oluşturan bütün hücreler yenileniyor.

Bedenin olduğundan daha genç, daha dinç ve mükemmel görünüyor ve zaten böylesin. Kendini görüyorsun; enerjiyle pırıl pırıl parlıyorsun. Bedenin her an gençleşiyor. Bedenin DNA sarmallarına kodlanmış olan orijinal halini muhafaza ediyor. Sağlıklı, genç, dinç ve dinamik bir bedene sahipsin. Enerji bedeninde var olan her bir hücreye, her bir organa, her bir dokuya ve sisteme doluyor.
Endokrin sistemin mükemmel bir denge içinde çalışıyor; hisset.
Sindirim sistemin mükemmel bir dengeyle çalışıyor; hisset.
Kan dolaşım sistemin harika.
Solunum sistemin. Her nefeste özgürlüğün tadına varmanı sağlıyor.
Bedenini oluşturan her bir hücre, her bir organın sağlıklı ve güçlü.
Her bir sistemin dengeli ve güçlü.

Kendini görüyorsun. Sağlıklısın. Kendini genç dinç ve dinamik hissediyorsun. Evet, öylesin.
Mükemmel görünüyorsun. Enerji, bedeninin tüm hücrelerinden dışarıya akıyor; senin etrafında, seni koruyan bir kalkan oluşturuyor. Bu kalkandan sana sadece ve sadece pozitif olan geçebiliyor. Enerji cildinin tüm hücrelerinden taşarak etrafına yayılıyor. Bedeninin etrafındaki bu enerji senin etrafında muhteşem bir çekim alanı oluşturuyor.

Sana gelmesine izin verdiğin her şeyi ve herkesi sana çekiyor; hızla sana getiriyor. Bedeninin etrafındaki mükemmel çekim alanı ile önceliğin olan her şeyi, herkesi, hızla kendine çekebilirsin.

Biraz sonra senden, önceliğin olan şeyin veya kimsenin adını söylemeni

isteyeceğim. Aklına ilk gelen şey doğrudur. Sen onu tanımlarken ben birkaç saniye susacağım. Çekim alanınla kendine hızla çekmek istediğin şeyi veya insanı düşün. İsmi her ne ise açık ve net bir şekilde 3 kere söyle! Şimdi…

İsmini söylediğin şey veya insan her ne ise, enerjini genişleterek ona yansıt. Enerjini onunkiyle buluştur. Ona enerjini sevgiyle ve saygıyla yansıt. Sen bunu yaparken ben birkaç saniye susacağım.

Şu anda bu meditasyonu yapan herkes, enerjisini alabildiğine yukarı göndersin. Enerjinizi öyle bir yükseltin ki enerji düzeyinde, birbirinizle buluşun ve birbirinizin isteğine güç kazandırın. Birleştirilmiş enerjiler mucizeler yaratacak kadar güçlüdür. Şimdi hep beraber, yukarıya, daha yukarıya, daha yukarıya; ulaşabildiğiniz kadar yukarıya. Şu anda hepiniz birbirinize sevgiyle destek oluyorsunuz.

Muhteşem bir çekim alanı oluşturdunuz. Gücü hissedin. İçinizden birbirinize destek olduğunuz için teşekkür edin. Sadece teşekkür ederim demeniz yeterli. İstediklerinizi size hızla getirecek.

Dünyaya, evrene şifa verecek kadar güçlü bir enerji topu oluşturdunuz; bu güçlü enerji topunun rengi, kokusu, dokusu, sesi, tadı var mı dikkat edin. Bu muhteşem şifa ve çekim gücünün tüm evrene iyilik götürmesine ve isteğinizi size getirmesine izin verin. Tüm evrene şifa verecek, size istediğiniz nesneyi ve insanı getirecek olan büyük enerji topunun patlamasına izin verin.

Derin bir nefes al; derin ve rahatça! Rahatsın, huzurlusun; sükûnet içindesin. Kuyruk sokumundan evrenin merkezine akan enerjiyi hisset. TOPRAKLANIYORSUN. ARINIYORSUN. Derin, derin özgürce nefes al. Rahatsın, huzurlusun ve sakinsin. Ayağa kalk, etrafına bak. Burası senin özel yerin. İstediğin anda buraya tekrar gelebilir, buradaki çiçeklerin yerine başkalarını dikebilir ve buraya istediğin kişiyi davet edebilirsin.

Şimdi önündeki yoldan yürüyerek bahçe kapısına ilerle; etrafındaki ağaçların, çiçeklerin farkında ol. Çiçeklerin ve toprağın birbirine karışan kokusunu içine çek; ağaçlarda ötüşen kuşların sesini dinle. Canın hangisini çekerse ağaçlardan sarkan meyvelerden al ve tadını dilinde, damağında hissederek ye.

Bahçe kapısındasın; kenarda duran yeni elbiselerini giy. Yeni elbiselerinin dokusuna, kokusuna, rengine dikkat et. Şimdi yolunun etrafına bak değişikliklerin farkında ol. Derin nefes al. Şimdi ben 3 e kadar sayacağım. Hazır olduğunda gözlerini aç; şimdi ve buraya geri dön.

NEGATİF İNANÇLARDAN KURTULMA TEKNİKLERİ

Bunu bir kere yapmak yeterlidir.
Sakin bir zamanda arkanıza yaslanın
10 diyafram nefesi alın
Bütün vücudunuzu tepeden tırnağa kadar gevşetin.
Gevşiyorum komutunu verin ve gevşeyin.
Tamamen gevşediğinizi hissedin
Sol tarafımızda omuzun 5-10 cm yükseğinde bir siyah küre hayal edin.

Sizi desteklemeyen
Sizi geride tutan
Sizin önünüzü tıkayın
Bütün negatif inanç kalıplarını bir küre içine koyun.
Bu küreyi gözünüzün önüne getirin. Bu kürede kurtulmak istediğiniz inançlarınız var. Bunlar sizi sınırlayan inançlar.
Sonra ondan kurtulma duygusuna yoğunlaşın.
Gözler kapalı bir şekilde bu duyguya odaklanın.
Sonra bu küreyi gökyüzünde bir dinamitle patlatın.
Patlarken her taraf ışıklar saçıldığını görün. Artık bundan kurtuldunuz.
Daha sonra derin bir nefes alın.
Sağ omuz üzerinde koyu mavi bir küre düşünün.
Bu kürede sizi destekleyen, güç veren güzel inançlarınız var. Bunları tek tek bilmeğe gerek yok. Sadece destekleyen güzel inançlarınız olduğunu bilin.
Sonra bu mavi kürenin 3. Gözümüzden bedenimize girdiğini hayal edin.
Bunun sizi iyi hissettirdiğini, bütün bedeninize yayıldığını hissedin, iyi hissetmeye odaklanın.
Derin bir nefes alıp bu çalışmayı tamamlayın.
Bir korkuyu hissedince o dalgayı dönüştürebiliriz.
Mesela; hastalık korkusu küresini farklı şekillerde patlatıp, güzel ışıklarla dağıldığını imgeleyin.
Hangi korku gelirse, ona gözlerimizle nişan alıp onu patlatabiliriz.
Küreyi beyaz bir ışıkla patlatabiliriz.
Ne zaman bu korku gelirse patlatmaya devam etmeliyiz; zamanla yok olur.
Herhangi bir korku hissedince hemen adını koyun ve patlatın.

Bunlar NLP’nin farklı teknikleridir.

KOLAYLAŞTIRILMIŞ NLP TİME LİNE TEKNİĞİ

Bilinçaltında kökleşmiş bir korku, bir duygu, bir inancı buldunuz. Varsayalım sizin değersizlik inancınız, bir korkunuz, bir güvensizliğiniz, yalnızlık korkunuz, suçlanmanız, yetersizliğiniz, onaylanmamanız, vs gibi bir korkunuzu buldunuz. Hepimizde bu duyguların hepsi farklı boyutlarda vardır. Yani birinde değersizlik fazlayken bazılarında başarısızlık korkusu daha fazladır.

İLK ADIM:

Bilinçaltında kökleşmiş bir korku, bir duygu, bir inancı buldunuz.
1-Mesela değersizlik duygumuz varsa, bir kâğıda “Değersizlik duygum” diye yazalım.
Değersizlik duygumuzun alt açılımında ne vardır? “Sevilmeme” veya ”hak etmeme duygusu”, “Kendimizi bir şeye layık bulmama duygusu” vardır. Onun altında da belki “Kendimizi bizar ezik hissetme” duygusu vardır. Değersizlik duygusu ile ilgili anıları bulun ve bir kâğıda not olarak alın. Bunlar sizin bilinçaltına ittiğiniz, hatırlayınca kötü hissettirdiği için en derinlere attığınız, zamanla unuttuğunuzu sandığınız, en derin düzeyde unutmadığınız bir takım anılarınız olabilir. Bir kere daha kıyıda köşede kalan ne varsa ortaya çıkarın. Üzerinde bir avcı titizliğinde çalışın. En küçük bir şey bile olsa bulun ve bir kenara yazın.
Ondan sonra gidebildiğiniz kadar geriye gitmeye çalışın.
En son kendinizi ne zaman değersiz hissettiniz?

O hatırladığınız şeyin sadece başlığını yazın.
Örnek: "İşten ayrıldığımda". Örnek: "Sevgilimle, eşimle tartıştığımda".
Örnek: "Patron bana bir şey söylediğinde". "Bir arkadaşım bani değersiz hissettirdiğinde".
"Ondan önce, ondan önce" diyerek ta çocukluğa kadar gidin.
Anne babayla ilişkileri düşünün. Onların sizi değersiz hissettirdikleri görüntüleri bulun.
Sonra bunları numaralandırın. Görüntülerin ana başlıklarını yazın.
Ben bu çalışmaları yaparken yıl, yıl geri gitmiştim.
3 yıl önce nerdeydin hangi iş yerinde çalışıyordun? Etrafında kimler vardı? Hangi akrabalarına yakındın?
Ondan 3 yıl önce nerdeydi? Okulda mıydın? Hangi ortamdaydın? Anne bayla birlikte miydin? Etrafında kimler vardı? Belki bir kursa bir işe gidiyordun.
Gibi, gibi bu döneme ait aile, arkadaş, akrabaları ve çalıştığınız iş yerini düşüneceksiniz. Bu durumda zaten unuttuğunu sandığınız bütün görüntüler gözünüzün önüne gelecektir.
Hepsini yazdıktan sonra tek, tek numara verin. Birinci adımda yapacağınız sadece budur.
Daha sonra bunun için acele etmeyiniz. Sakin bir ortamda, sakin bir şekilde düşünün ve sadece bir duygu üzerinde çalışın.

İKİNCİ ADIM:

İkinci bir kâğıt alın. İlk görüntüden başlayıp o görüntülerin ve duyguların içine tekrar bir girin. Sonra o görüntü içindeki kendinizi düşünerek **"Ben her halimle, her zaman tam ve bütünüm. Ben kendimi olduğum**

gibi kabul ediyor ve onaylıyorum. Ben değerliyim. Kendimi çok, ama çok seviyorum. Ben bu anımdaki kendimi ve bana kendimi değersiz hissettiren şu kişiyi, (varsayalım babamı) seviyor ve affediyorum" deyin.
Sonra bu görüntünün yerine kendinizi çok değerli, çok mutlu, çok başarılı, çok özgüvenli hissettiğiniz bir kareyi hemen getirin ve enerjinizi bir anda yükseltin. O anda zaten o duygunun içine girdiğiniz için frekansınız da yükselecektir. Sonra o eski görüntüyü uzayın karanlıklarına gönderin. O görüntü uzaklaşsın. O görüntünün, eski silik bir fotoğraf gibi uzaklaşıp kaybolduğunu görün.
Bu örneği her türlü duygu için çalışabilirsiniz. Mesela; başarısızlık için çalıştığınızda "Ben başarılıyım" diyeceksiniz. Yetersizlik üzerine çalışıyorsanız "yeterliyim" diyeceksiniz. Ve "Bana kendimi değersiz hissettiren" dediğimiz noktada, "Bana yetersiz hissettiren, bana kendimi başarısız hissettiren" diye değiştirebilirsiniz.
Çalışırken, size bunları hissettiren insanları bu görüntülerin içinde tek tek bulmanız ve onları affedip sevgiyle uğurlamanız, çok ama çok önemlidir. Bunu yaparak onlarla aranızdaki olumsuz enerjiden kendinizi özgürleştirmiş olursunuz. Bu çalışmayı listedeki her madde için tek tek yapın.
Listedeki tüm inançların hepsini aynı zamanda çalışmayın. Bu önemlidir. Arada bir hafta zaman olmalıdır.
Kendimle ilgili bütün bu çalışmaları yapıp büyük bir özgüven ve öz değerle ayağa kalkmam zannediyorum 6 ay sürdü. Kendimi 6 aylık bir kampa aldığımı hatırlıyorum. Bu 6 ay zaten çalışmadığım bir dönemdi. Bu 6 ay boyunca bulduğum her kitabı okudum ve öğrendiğim her tekniği uyguladım. Şimdi de bana en fazla fayda sağlayan teknikleri paylaşmaya

çalışıyorum. Bu da onlardan biridir. Biraz NLP'nin Time Line çalışmasını andırır; ama ben belli kısımlarda değişiklik yaptım. Aynı zamanda affetme çalışması da olduğu ve tek tek her şeyi yakaladığı için, çok anlamlı ve faydalı bir çalışma olacaktır.
Bilinçaltı ile ilgili paylaştığım ilk videoda bilinçaltı sizin çatı katınız demiştim. Ne var ne yok oraya attınız ve her şey de orada duruyor. Kapıyı da kilitlediniz ve oraya toz almak için bile girmiyorsunuz. Fakat bütün evi o yönetiyor. Şimdi varsayalım biz o çatı katına girdik, elimizde temizlik malzemeleriyle dip köşe temizlik yapmaya başladık. Bu çalışmamız aynen ona benzer. Evimizde bile bir temizlik yaptıktan sonra, bir kahve içerken kendimizi ne kadar mutlu hissederiz. Bu çalışmaları yaptıktan sonra, kendimizi onun on katı fazla derin huzurlu ve mutlu hissederiz.

FORMATLAMA TEKNİĞİ-GÖZ TARAMA TEKNİĞİ

Beynine Format At.
Her türlü negatif inançlara, korkulara, fobilere uygulanabiliyor.
İş yerinde başarısız olma korkusu örneği:
Ben başarısız olursam işten atarlar rezil olurum
Ben başarısız olursam çevreme mahcup olurum, ezilirim
Ben başarısız olursam patron odasına çağırır, çocuk gibi ezilir, korkar, suçlu hissederim
Ben başarısız olursam çocuklarıma, aileme yetemem
Ben başarısız olursam muhtaç olurum. (Muhtaç olma korkusu, geçmişte birinden borç istemiş ve alamadıysa, o ezikliği yaşamışsa daha da kötü hisseder).

Ana konuyu bul, parçalara ayır.
En önemli iki nedeni bul
-Varsayalım ki oldu/ ne olur?
-Varsayalım ki olmadı/ ne olur?
O sorunla ilgili anıları, duyguları tetikle, yaşa, kokla, gör, duy, hisset. Bu konuda beş duyuyu kullan.
Göz tarama hareketini başlat.
Bir duvarın karşısında sandalyeye otur, başını sabit tut, kolların yanda havada, ellerini ortada birleştir. Sağ dört parmağını üstten sol elinin içine koy. Sağ elin sol elin içindeyse, sol ayağın sağ ayağın önünde olsun. Sol elin sağ elinin içindeyse sağ ayağın sol ayağın önünde olsun.
Sol üstten sağ tarafa doğru gözlerinle yukarıyı tara. Sanki karşında açık bir kitap varda soldan sağa okuyormuşsun gibi Her satırı ortalama 10 saniye tara. Başın hep sabit olsun hiç kıpramasın
Duyguyu en kuvvetli hissettiğin noktada ellerini ve ayaklarını çöz ve yüksek sesle o duygunun tam tersini söyle. Söylerken 4 noktaya EFT vuruşlarını yap. Başının üstüne yani tepe noktasına Sonra kaşının iç kısmına yani başladığı yere sonra kaşının dışına yani bittiği noktaya en son da timüs bezinin biraz altına. İşaret ve orta parmağının ikisini birlikte vurabilirsin . En az 6-7 vuruş yap.
Hangi vuruş noktasında kendini iyi hissediyorsan, bulduğun duyguda sadece o noktaya vurabilirsin.Genellikle timüs bezi çıkar . Sadece o noktaya vuruş yaparak devam edebilirsin.
Varsayalım ki beynimiz direnç gösteriyor ve duyguyu hissedemiyorsanız, sağ elinizi kullanıyorsanız sol elinizin karate noktasına 8-10 kere yavaşça vur.

“Bu soruna rağmen kendimi olduğum gibi kabul ediyor ve derinden bağışlıyorum”
Bulduğun her bir parça için ayrı ayrı çalışma çalışacaksınız…
Vuruşlar bitince yine el ve ayaklarını aynı pozisyona getir ve şu soruyu sor ;
Peki bundan önce kim bana kendimi değersiz,güvensiz ezik,kötü ve dışlanmış (eğer değersizlik ve güvensizlik duygusu ile ilgili çalışıyorsanız) hissettirdi. Yine baş sabit soldan sağa göz tarama hareketi başlat ve o anını ,olayı bulduğun anda el ve ayaklarını çöz (bu sembolik olarak oraya sıkıştırdığın negatif duygunun deşarj olması yani çözülmesini temsil eder) ve yüksek sesle yine bulduğun o olumsuz duygunun tam tersini söyle.
Sonra yine el ayaklarını kenetle yine aynı soruyu sor.
Bundan önce bana kim kendimi değersiz hissettirdi. Yine aynı çalışmayı uygula.
Bu çalışmada göz bebeklerimizle soldan sağa tarama hareketi yaparken aslında beynimizin sağ ve sol lobunda geziniyoruz. Negatif olayı ,anıyı hatırladığımız anda beynimizin o bölgesindeki nöronlar aktifleşiyor. Beynimiz ve bilinçaltımız o olayı o anda yaşıyor muyuz ,birine mi anlatıyoruz yoksa sadece düşünüyor muyuz ? bu üçü arasındaki ayrımı bilmez. Hepsinde de aynı nöronlar ateşlenir ve bilinçaltımız aynı tepkiyi verir. Buradaki amaç beynimizin hangi bölgesine o anıyı kodladıysak nokta atışı ile tam orayı bulmak ve oraya sıkışmış olan o negatif duyguyu deşarj etmek yani boşaltmak. Diğer yandan eft vuruşları ile desteklememizin nedeni o esnada yani vuruşlar sırasında bilinçaltımızda zihnimizde negatif bir direnç yoktur direnç sıfırdır. O yüzden ne söylersek kabul eder hemen alır. Aslında eft vuruşları ile yüksek sesle

olumlamalarımızı yaparken , bilinçaltımıza beynimize bir nevi kandırmaca ,şaşırtmaca yapıyoruz. Yani o olay aslında negatif değil pozitif oldu ve ben o gün çok mutluydum diyoruz. Beynimiz hangisini en son güçlü olarak görürse onu alır ve onu yaşanmış gibi kabul eder. Çünkü gerçek olanla olmayanı ayırt edemez. Böylece eski anının kodlarını zayıflatır onun yerine güçlü bir şekilde mutlu yüksek sesle yeni kodlarımızı gireriz. Bir avcı titizliğiyle tek tek tüm anılar bulunup üzerinde bu teknikle çalışılırsa çok güzel sonuçlar veren bir çalışmadır.

PARA KONUSUNDA BİLİNÇ ALTI TEMİZLEME TEKNİĞİ

Sorulara hemen alışıldık otomatik tepkisel cevaplar vermeyin. Örneğin 4.soruyu sorduğunuzda, "neyinden hoşlanacağım ki" gibisinden ani cevaplar vermeyin. Cevabın yüzeye çıkması için kendinize izin verin.

1) Anne - babanın paraya ilişkin tutumlarında ve etkinliklerinde değiştirmek istediğin ya da direndiğin herhangi bir şey var mı? (Varsa temizle)

2) Anne - babanın paraya ilişkin kalıplarından hiç fark etmeden taklit edip hayatına soktuğun bir kalıp var mı? (Varsa o kalıbı yani duyguyu yada fikri, inancı temizleyin)

3) Çok paran olursa olmasından korktuğun bir şey nedir? (Korkuları temizleyin)

4) Şimdiki parasal durumuna ilişkin hoşlandığın bir şey nedir? (Çıkanı

temizle)

5) Şimdiki parasal durumuna ilişkin hoşlanmadığın bir şey nedir?

6) Paranın seni kontrol etmeye çalıştığını hissettin mi? Parayı sen kontrol etmek istedin mi? (Bu kontrol hislerini temizleyin)

7) Parada ya da paraya ilişkin herhangi bir şeyde hoşlanmadığın ya da onaylamadığın bir şey oldu mu? (Hoşlanmama, onaylamamaları temizleyin)

8) Paranın sendeki bir şeyden hoşlanmadığını ya da onaylamadığını bir biçimde hissettin mi? (Hissettinse temizle)

9) Paranın sana meydan okuduğunu, karşı çıktığını bir biçimde hissettin mi?

10) Sen paraya herhangi bir şekilde meydan okudun mu, karşı çıktın mı?

11) Kağıtta İki tane sütün oluşturun. Birine Avantajlar, diğerine Dezavantajlar yazın.
- Parasal Özgürlüğe sahip olmak sana hangi yararı sağlayacak? (Cevabı avantajlara yaz ve o arzuyu serbest bırak)
- Parasal özgürlüğe sahip olmak hangi zarara sebep olacak? (Dezavantajlara yaz ve o zarar duygusunu, korkusunu temizle) Ör: İnsanlar beni o zaman param için severler belki... vs...

12) İdeal para durumunu ŞU anda, ŞİMDİ oluyor gibi hayal et. Ona şu anda sahip olduğunu hayal et ve bu duruma karşı içinden yükselen itirazları temizle.

13) Hedef bildiriminde bulun ve ortaya çıkan itirazları temizle. Hedef bildirimi şöyle bi şeydir: 1 hafta içinde sadece serbest bırakarak 1000 YTL ve daha yukarısını kolayca elde ediyorum.
Bu cümleye benzer bir şey yazın ve bu cümleyi yazarken ve okurken ortaya çıkan itirazları temizleyin.

RUHSAL DÜZEYDE İSTEME TEKNİĞİ

Bu teknik sevdiğin ya da sorunlu olduğunu düşündüğün her kişiyle uygulanabilir.

Çok etkili meditatif bir tekniktir ve içsel dönüşümü hızlandırır. Senin ve o kişinin ruh düzeyinde bir araya gelmenizi sağlar. Egolarınız değil..Tanrısal parçalarınız konuşur.

Sessizce bir kanepeye uzan, derin derin nefes alıp ver. 3 kez burnundan nefes alıp ağzından ver.

Sonra tüm kaslarını gevşet, gözkapakların kapalı kalsın. 5 kez aynı şekilde derin derin nefes alıp ver. Ayak parmaklarından başlayarak tüm vücudunu gevşet. Hepsini; baldırlarını karnını, omuzlarını, sırtını, kollarını, boynunu, yüz kaslarını. İlkönce hisset ve sonra gevşemelerine izin ver. İçinden "Gittikçe gevşiyor, rahatlıyorum" da diyebilirsin.

Gözlerinin önünde çok sevdiğin bir meyveyi hayal et, onu elinde tuttuğunu, sert mi yumuşak mı, sıcak mı soğuk mu olduğunu hisset! Bir ısırık al ve tatlı suyunu ağzında hisset.

Ve şimdi ilişki ya da problem yaşadığın kişiyi hayalinde karşında gör, boşlukta, öylece! Ya da onunla en son problem yaşadığın mekânda ve olayda hayal et kendini.

O andaki olumsuz duyguları yeni baştan yaşa. Vücudunda bu acının, öfkenin, suçluluğun, korkunun yerini tespit et. Bu enerji göğsünde bir ağırlık olabilir, midende bulantı ya da boğazında bir yumru şeklinde görünebilir.

Şimdi bu kişiye duygularını aktarmaya başla. Sessiz ya da sesli olarak (yalnızsan sesli yapmanı öneririm) gözlerini açmadan, trans halini bozmadan, onun yüzüne söyleyemeyeceğin şeyler de dâhil olmak üzere her şeyi söyle.

Bunlar birbirleriyle de çelişebilir. Örneğin senden nefret ediyorum defol git! der demez, ardından "Gitme, beni bırakma, seni seviyorum" da diyebilirsin.

Ona duygularını anlat. Sonra bu duyguların tepkisini ver. Öfkeliysen cezalandır. Suçluluk duyuyorsan af dile. Seviyorsan bunu söyle.

Sonra şunu düşün "O ne yaparsa kendini daha iyi hissederdin?" Bunu ondan talep et! Söyle. Örneğin: Bir daha benimle kavga etmeyeceksin, bana hep iyi davranıp beni mutlu edeceksin, benden ayrılamayacak kadar beni çok seveceksin.

Bunu o kişinin karanlık kısmına söylüyorsun. Bil ki, ona karşı öfke, kızgınlık, kıskançlık vs hangi olumsuz duygun varsa, sadece o kişinin karanlık kısmına gidecek.

Tamamen içini boşalttığından emin ol. Vücudundan o ağırlığın kalktığını hisset!

Ve sonra; Tanrı'dan bu ilişkiyi bütün olumlu/olumsuz olayları ile herkesin ve her ikinizin de hayrına şifalandırmasını iste.

Üzerine altın rengi sarı, beyaz bir ışığın yayıldığını görüntüle ve orayı terk et.

Tanrı katına yükseldiğini, bedenini aşağıda bırakarak ruhsal bedeninle uçarak Tanrı'nın şefkatli kollarına sığındığını hayal et.

Kendini ona teslim et. Ona artık ne kadar yorulduğunu anlat ve ona kalbinden sevgi akıt.

Sözlü olarak da; Tanrı'ya " Seni seviyorum…Şükürler olsun..Hayatımda güzel olan her şey için teşekkür ederim..Seni seviyorum" de.

Bunu kalbinden söylemen ve hissetmen önemli..

Daha sonra Tanrı ile aranda bir ışık bağı kurulduğunu hayal et..ve Onun da seni ne kadar çok sevdiğini hisset..

Bağ kurulduktan sonra aşağıda bıraktığın kişinin Tanrı parçasını ,sevgi parçasını çağır..

Bu kez ona sadece sarıl ve karşılıklı olarak birbirinize sevgi akıtın. (Elinde bir yastık da tutabilirsin bu akıtma esnasında)

Sonra birden bir düğmeye bastığını hayal et ve o düğmenin yaratılmış ve yaratılacak olan tüm ruhların sevgi ve Tanrı parçalarının birbirleriyle 3 boyutlu bir örümcek ağı gibi bağlandığını hayal et. (Kuantum Birleşik alanındasın ve Kuantum dolanıklığı hissediyorsun)

Ve Bil ki; o anda yeryüzündeki herkesle telepatik bağ içindesin. O ağdan ,o kişiden almayı ,hissetmeyi arzuladığın hisleri ya da davranışları iste.

Bil ki; o aşağıdaki kişiden tüm taleplerin gelecektir..

Bil ki; senin için hayırlı olan her şey, o ağ içinde seni duyacak ve sana o gelecektir.

Ama bil ki; bütün istediklerin gerçekleşir.

Yeter ki sevgiyi hisset.

SEDONA –SERBEST BIRAKMA YÖNTEMİ

Kendi kendimize yarattığımız düş kırıklığı,mutsuzluk, yanlış anlamaların ana nedenlerinden biri de sınırlayıcı düşlere ve hislere "tutunmak"tır. Kullandığınız arabanın direksiyonuna tutunmamanızı önerirsem bu talihsiz sonuçlar doğuracaktır.
Ama size hizmet etmeyen bir bakış açısına hiç tutunduğunuz oldu mu?

Yada bir duyguya hiç bir biçimde düzeltemeyeceğiniz bir duyguya tutunduğunuz?

Gerginlik yada kaygıya huzursuzluğa onu tetikleyen olay çoktan geçmiş olsa bile hala tutunduğunuz hiç oldu mu?

Tutunmanın karşıtı nedir? Serbest bırakmak..Hem serbest bırakma hem tutunma yaşamın doğal sürecinin bir parçasıdır.

Sizin elinizde sımsıkı tuttuğunuz kalem olduğunu düşünün tüm gün onu sımsıkı her yerde elinizde taşıyorsunuz hiç bırakmadan..elinize bir kalem alın ve en azından beş dakika bununla avucunuzda sımsıkı şekilde yaşamayı deneyin..Onu bırakmak tamamen kendi seçiminizdir…
Daha sonra avucunuzu yavaşça açın.
Kalemi fark edin avucunuzda kalemi serbest halde oynatın sallayın...Ve Bırakın yere düşsün..Ne hissettiniz az da olsa bir özgürlük duygusumu rahatlık.
Çünkü onu tutuyor olmak sizin rahatça hareket etmenize engel oluyordu…
Bu çok basit bir örnektir.Kaleme tutunmanın bile faydası buysa birde duygulara tutunmayı düşünün?
Duygulara nasıl tutunulur?Sanırım burayı algılamakta güçlük çekiyoruz.
Bunu size kalemi bıraktığınız kadar nesnel anlatamam...Bu mümkün değil..
Oysa ki duygu kavramı da aynı kalemi bıraktığımız gibi bırakılıp vazgeçilebilen bir şeydir.

İçimizde geçmişimizden gelen, bilinç altımızda kodlanmış, var olmuş bir inanca bir deneyim gelir dokunur, bizdeki bir inancı destekler tetikler, ateşler. ve duygu üretiriz...Bu olumlu yada olumsuz duyguyu ne kadar sürdüreceğimiz ve bundan sonra da nasıl çok daha kolay ateşlenmesini sağlayacağımız yada hiç ateşlenmemesini sağlayacağımız bize bağlıdır..

Örneğin Geçmişimde yaşadığım örneklerden, gördüğüm deneyimlerden bir inanca sahip oldum diyelim…

"Biri bana aptal derse beni artık sevmiyor demektir" gibi bir inancım oldu... Aptal kelimesi sevgisiz kalmanın yüzlerce kanıtlarından biri olarak bilinç kütüphaneme yerleşir...
Ve biri geldi bana "sen aptalsın" dedi…
Hızlıca bilinçaltım örnek arar...Doğrumu söylüyor der?
Kanıt bulmaya haklı çıkarmaya çalışır...Çünkü bilinçaltı duyduğu her şeye inanmak ister..Otomatik sözlük gibi direk içinde o kelimeyi tarar...kelimenin geçtiği her anıyı büyük bir ustalıkla döker...Bu dökümü farketmeyiz Çünkü çok hızlıdır ve direk duygu üretiriz…

Kalp atışlarımız hızlanır, midemiz karışır, nefesimiz yavaşlar duraklar yada hızlanır…Ve duruma göre kendimizi kötü yada iyi hissetmeye başlarız.

Yöntemde farkına varmamız gereken bu hislerdir işte..
Biz midemiz hızlı kalp atışlarımız değiliz.
Bunlar bizden bağımsız kodlanmış bir inancın belirtileridir.

Aşağıdaki bu vücut tepkilerinin tanımlamalarından herhangi biri yada birilerine o andan itibaren girmiş oluruz..
Yalnız, itilmiş, çaresiz, kederli, ümitsiz, öfkeli, iğneleyici,korkmuş, çapraşık cesur,coşkulu, harika, uyumlu, şefkatli, sevinçli, dingin.vs vs. hissederiz…

İşte tam burada bu sahte hisleri sürdürmek, ona dahil olmak ona tutunmak ona sarılmak, ondan medet ummak,ya da onun meydana gelmesine engel olmak ya da meydana gelmesini seyrekleştirmek, o hislerle başa çıkmak vs. vs. bizim elimizdedir...

Yalnızlık,cesaret,itilmişlik,hüzün şefkat öfke,keder vs.vs...Bu saydığım hisler dört temel istek bir ağaç olsa, onun yapraklarıdır..
Ağacın ana gövdesi ve kökleri ise temel istekler diye bahsedilen isteklerdir…

Burada vücudumuzun tepkisi duyguyu yakalamamız için en önemli kanıttır…
Normal hayat akışımızda hızla geçen düşüncelerimizi hislerimizi, vücudumuzu gözlemleyerek yakalayabilir ve bırakabiliriz..

Dağınık bir odayı toplamanın bin bir çeşit yolu olduğu gibi..Bu durumla başa çıkmak için nefes egzersizi,kendimize güvenme, iç barış sağlama meditasyonlar, telkinler iç kapasitemizi keşfetmek vs vs. gibi bir çok yol vardır.
ve birde bırakma ve salıverme vardır…

Ben size öfkelenip durmayı bırak
evhamlanıp durmayı bırak
sinirlenmesene
saçma sapan düşünmeyi bırak
haydi neşelen kederlenmeyi bırak
korkmayı bırak

dersem buna örnek vermiş sayılırım..
ama bu hisler sadece yapraklar olduğundan bu hisleri bırakmanın anlamını kavrayamayız.
İşimize gelmez kendimizi o hissin içinde GÜVENde sanırız,
O hisle hayatı KONTROL ediyoruzdur, çünkü kendi bildiğimiz yoldan oluyordur,

O hisle ONAYlandığımızı sevildiğimizi hissediyor yada SEVGİ dilenip dışarıda sevgi arıyoruzdur.Bunu belki de yıllarca bilinçsizce böyle yapmışızdır..
Oysaki bunların dışarıdan sağlanamayacağı gerçeğini göremeyiz..
Bunlara zaten içimizde sahip olduğumuzu bilmeyiz..
Neden kederlendiğimizi, neden öfkelendiğimizi, neden utandığımızı neden cesaretlendiğimizi vs,bilirsek, onun köküne inersek kendimizi anlayıp o hissi düşünceyi bırakabiliriz.
Bu yapraklar kocaman tablonun köşesi gibidir..Köşesine bakınca tabloyu göremeyiz..Yorumlar yapmakla yetiniriz..Tabloyu görebilirsek gerçeği anlarız.

Bırakmak kahkaha atmak gibidir..
Kahkahanızı salıverirsiniz kısıtlamaz tutmazsınız,gülüş kontrolden çıkmıştır,dökülmüştür...Sonrasında ise rahatsınızdır..sevgi dolusunuzdur.
En son kahkaha attığınız anı kafanızda canlandırın..Ne kadar rahat ve akışta olduğunuzu görün..o an bedeninizden çıkan enerjinizi hissetmeye hatırlamaya çalışın.Neresinde? kalbinizde midenizde?akışkan mı katı mı tek parçamı rengi var mı? yakalamaya çalışın..

Serbest bırakmak bir süre sonra o kadar uzun cümleleri kurmayı sıralamayı gerektirmiyor.
Hatırlıyor ve o an bırakıveriyorsunuz..Tek sorduğum soru bırakabilir miydim? oluyor ve bırakıyorum..hatırlamak farkına varmak ve soruyu sormak toplam 5 sn.Duygu yoğunluğuna göre 5 sn- 1 dk kadarda bıraktığın an sürüyor..Anlıyorsun zaten hala o enerji akıyor..Kahkahayı (onun enerjisini)yarım kesebilir misiniz? Kesseniz de o akmak ister..onun gibi..

Evet arkadaşlar kitapta serbest bırakmak tanımlamasına çok uzun yer ayrılmış.Çünkü aslında bu en iyi örneklerlerle anlaşılacak her alıştırmada daha da pekişecek basit ve doğal bir eylemdir...

Nasıl gülünür, nasıl ağlarız, nasıl seveceğim gibi soruların tarifi bitmez ise bu da bitmez.Bu duygusal bir eylemdir.
Ben elimden geldiğince kendi tanımlarımla buraya başlangıç yaptım..

Yapabilir miyim diye endişelenmeden sakince okuyun yapabileceğinizi bilin..Çünkü sahiden kolay ve tek bir metodu yok yani tarifi yöntemi, hissi yok, kişiden kişiye değişebilir ya benim ki uymazsa endişesine kapılmayın..Rahat olun...
Bu yöntem İki nokta uygulaması gibi de değildir.Bunu neden söyledim çünkü o çalışmada sonuca er yada geç varamaz isen motivasyonun düşebilir beceremedim diyebilirsin..Bu yöntem de öyle bir şey olamaz.Bu yöntem sonuçları,kazandırdıkları,aşamaları ve doğallığı yolu ile ondan farklı..

Korku Ve Kaygıları Bırakmak

Her tür ve derecedeki korkunun kronikleşmiş korkunun panik atak korkularının gündelik kaygı ve korkuların -sıradan sinirlenmeler de dahil- bilincimizde yer ettiği bilinmektedir.
Biz sürekli korktuğumuz şeyden kaçınmayı vurgularken,onu tekrar tekrar aklımıza getiririz.

Korku bizi yapmak istediğimiz ya da yapmamız gereken şeyden alıkoyar.

Çünkü biz gerçekleştireceğimiz eylemlere ayrıntılı kaygılar kuşkular ya da beklentiler yükleriz.

Savunmamızı indirdiğimizde neler olacağını ön göremediğiz için, korku bizi sorunlarımızı bırakmaktan da alıkoyar.
Korku sahte bir kanıtın gerçek görünmesidir.
Çünkü çoğu insanın korku dolu beklentilerinin hiç bir temeli yoktur.
Korkular gerçeklikte bir temele dayansa bile, riskler olsa bile bunlar genellikle çok abartılıdır.

O zaman korkuyu bırakmanın arkasında yatan sır nedir?

Biz bir düzeyde korktuğumuz her şeyin gerçekleşmesini *bilinçsizce* isteriz yada bekleriz.

Yani burada derinde bir nevi güçlü bir haklı çıkma isteğinin (onay isteği) korkumuza eşlik eden desteği de mevcuttur.

Haklı çıkmak uğruna ya da gerçekleşmesi ihtimali olan korktuğumuz şeye hazır olmak, yıkılmamak adına ya da altta yatan başka sebeplerle korkumuzun bilinçsizce gerçekleşmesini isteriz.

Bu bilinçsiz isteğimizi bir kez kabul ettiğimizde serbest bırakabiliriz.

Bu bilinçsizde olsa isteme fikri başta size itici gelebilir.
"Ben neden bir hastalık isteyeyim ki? "
"Vergi dairesi neden beni incelemeye alsın ki? " diye sorabilirsiniz.

Ama bir düşünün,dışarıdaki dünyada hoşlanmadığımız bir şey gördüğümüzde "Umarım bu benim başıma gelmez" ya da "Umarım bu bir daha asla olmaz" gibi şeyler düşünürüz.

Bilinçaltımızın duyduğu ve imgelediği sanki olmuş gibi görünen korkudur.

Sanki biz "Bunun bana olmasını istiyorum"der gibi o korkuyu besliyoruzdur.
Böylelikle de yaratıcı enerjimiz o yöne doğru akmaya başlar ve ayrıntılı bir korku meditasyonu uygularız.
Bilinçaltı yalnızca imgelerle yaratır,yok ya da asla ya da yapmamak etmemek gibi olumsuzluk ifade eden sözcükleri imgeye dönüştüremediği için
bunları anlamazlıktan gelir yok sayar.
Deneyimlediğimiz gazetede okuduğumuz, tv de gördüğümüz bir şeyden hoşlanmadığımızda, tanıdığımız bir kişiye korkunç ya da acıklı bir şey

olduğunda tersine işleyen niyetleri harekete geçirebiliriz.
Bu tür şeyler otomatik olarak bizde direnç tetikleyebilir.
Böyle bir durumda da olanı değiştirmek için
''Umarım onun gibi kanser olmam''
''Umarım bu benim başıma gelmez''
''Umarım bu aptalca hatayı bir daha yapmam'' deriz.
Oysaki bunların tümü bilinçli düzeyin altında olup biter.
Bunun nasıl işlediğini gösteren başka yol da şudur:
Bir şey için kaygılandığımızda kendimizi kaçınılmaz sonuca bir şekilde hazırladığımıza inanırız.Eğer istenmeyen bir şey olacaksa buna hem içsel hem de yaşantımızda hazır olmak isteriz.
Yani geliştirdiğimiz sahte güvenlik duygusunu tercih ederiz.

Ama bir felakete hazır olmak konusunda haklı çıksak bile felaketi kendi içsel ve dışsal hazırlıklarımızla yaratmış da olabiliriz.
Her kaygılandığımızda istemediğimiz şeyi aklımızda tutar onu kendimize çekeriz.

Burada önemli bir ipucu vardır.Haklı çıkmak istemekle yan yana güvence ve hayatta kalmayı istemek duyusu ya da ölmeyi istemek duygusu korkunun hemen yanında her zaman orada demirlenmesine neden olur.
Korku hislerinin bize yalan söyleme yollarından biri de,onlarla doğrudan yüzleştiğimizde ve onları serbest bıraktığımızda en kötüsünün başımıza geleceğini söylemeleridir.
Bunun gerçekle hiç bir ilgisi yoktur.
Gerçekleşme potansiyeli taşıyan hisler, sadece bilinçaltı zihnimizde depolanan yüzleşmediğimiz hislerdir.

Her korkunun,gölgenin karanlığında gizlenmek yerine,farkındalığının ışığına çıkması çok daha iyidir.

Rahatlayın ve odağı içinize yöneltin.
Gerçekleşeceğinden korktuğunuz, kaygı duyduğunuz şeyi aklınıza getirin.

Bir dakika kadar kendinizi gözlemleyin ve onda güçlü bir korku mu yoksa korkuya işaret eden küçük bir his mi duyduğunuzu fark edin.
Aslında hangisi olduğu önemli değildir siz sadece gözlemleyin ve ona kabul verin.

Şimdi kendinize sorun: Bunun olmasını istemeyi bırakabilir miydim?

Şu anda "Hadi canım sende" demiş olabilirsiniz."Ben bunun olmasını istemiyorum ki bu nereden çıktı?"

Soruyu bu iç sesleriniz olsa bile bir daha sorun başka neler keşfedeceğinize dikkat edin.

Aslında şu anda bile aynı korkuya geri dönecek olursanız arada bir fark olduğunu göreceksiniz.

Şimdi aynı korkunuza yada başka bir korkuya odaklanın.
Gerçekleşeceğinden korktuğunuz şey nedir?
Gerçekleşmesini istemediğiniz şey nedir?
Şimdi onun gerçekleşmesini istemeyi bırakabilir miydiniz?

Korktuğunuz şey uzun vadeli bir korku ise aynı korku üzerine bıkmadan peş peşe buraya kadar olan adımları tekrar edin.

Ben bu uygulamayı yaparken bazen elim ayağım titriyor.
Sanki bir an önce tamamen bırakmalıymışım gibi heyecanlanıyorum.
Ve sanki başlangıçta korumasız ve açıkta kalıyor gibi hissediyorum.Ama ilerledikçe ve bir noktadan sonra tamam artık başka zaman tekrar çalışırım deyip bıraktığımda aradaki bariz farkı hissedebiliyorum..
Artık o korktuğum şeyi o kadar düşünmüyorum.
Düşünme alışkanlığımdan olsa gerek kendimi şöyle bir yokluyorum, o karanlık hislere gömülmüyorum ve düşünemiyorum.
Oldukça faydalı ve bunu alışkanlık haline getirin.
Bu kadar basit olduğundan belki de etkisi çok olmayacak gibi geliyor olabilir.
Tam tersi basit ve de etkili bir yöntemdir.

Evet maalesef, olumsuz korktuğumuz şeyin bir şekilde meydana gelmesini isteriz.
Bunu kabul ettiniz mi ve bu gerçekle ilgili şoku bir kez atlattınız mı korkuyu bu yoldan bırakmak çok kolaydır.

Bu gerçekleşmesini istemek duyusu istem dışı, bilinç altımızın bize bir getirisidir.
Bilinçli olarak gerçekten olmasını istediğimiz bir şey değildir.

Eğer belli bir korkuda tıkanıp kaldıysanız onu bırakmakta zorlanıyorsanız
Sadece temel serbest bırakma sorularına dönün.

Altında yatan temel istek var mı? (Onay,Güvence,Kontrol etme isteği) buna bakın.Ve onu serbest bırakın.

Ya da ikinci yol olarak, bu zorlanmanızı değiştirmek isteyip istemediğinize bakın ve onu değiştirme isteğini serbest bırakın.Sonra buradaki kestirme yol sorularıyla devam edin.

Şimdi yine korktuğunuz aynı şeye ya da başka bir şeye odaklanın.
Gerçekleşeceğinden korktuğunuz şeyin tam olarak ne olduğunu saptayın.
Korkunuzu gerekirse çok yönlü bırakın.
Örneğin, yükseklikten korkuyorsanız,onun altında düşme korkusu yatabilir.
Düşme korkusunun altında sakat kalma korkusu yatabilir,sakat kalma korkusunun altında başkalarına muhtaç olma korkusu yatabilir.Gibi…

Korkunuzu saptayın.
Bunun gerçekleşmesini istemeyi bırakabilir miydiniz?

Aynı korkuya ya da olmasını istemediğiniz başka bir şeye odaklanın.
Belki topluluk önünde konuşma korkunuz var.
Bu bir hata yapma korkusunu ya da bir oda dolusu insanın önünde aptal durumuna düşme korkusunu barındırabilir.

Altta yatan korku ne olursa olsun: Onun gerçekleşmesini istemeyi bırakabilir miydiniz?

İçsel olarak nasıl hissettiğinize bakın.

Bu yoldan bırakmak kolay değil miydi?

Bu işlem bilinç altı zihninizin saklı alanlarının temizlenmesine çok yardımcı olacaktır.

Bilinç altında gerçekleşmesini istediğiniz şeyi salıverdikten sonra,yaşantınızın bir çok alanında farklar göreceksiniz.
Bu farklar hissetme biçiminizde de ortaya çıkar.

Bu kestirme yol ile deneyler yapmayı eğlenceli kılın.

Sevdiğiniz bir kişi için kaygılandığınızda zihninizde ne tür görüntüler oluşturuyorsunuz?
Eğer dürüst iseniz görüntülerin pek de olumlu olmadığını her halde kabul edersiniz.
Başka insanlar adına kaygı duyduğumuzda tersine işleyen niyetleri de destekleriz.
Eğer biri için kaygılanıyorsanız o şeyin o insanlara olmasını istemeyi bırakın.
Aslında burada sevdikleriniz açısından size ve onlara bitişik bir etkileşim söz konusudur.
Başınıza gelmesinden korktuğunuz şey bir başkasını da ilgilendirmektedir.
Dolayısıyla fayda çift taraflıdır.

Tüm kişisel gelişim çalışmalarında olduğu gibi kendi hayrımıza çalışırken bütünümüzü de iyileştiririz.

Ve ayrıca şunu da sorabilirsiniz:

Zihninizde.............(olacağından korktuğunuz şey) tutmayı mı yoksa ....(tam tersi) tutmayı mı yeğlerdiniz?

Eğer eşiniz,çocuğunuz,en iyi arkadaşınız gece bir toplantıdan eve dönerken gecikiyorsa,zihninizde,onların yoldan çıkıp şarampole yuvarlandığını mı tutmak isterdiniz?
Yoksa zihninizde sadece geç kaldıklarını mı tutmak isterdiniz?
Eminim ki sizde çoğunuz gibi olumlu sonuç deneyimlemek isterdiniz.
O zaman tam tersini beklemeyi ya da istemeyi bırakmak için kendinize izin verin.

Tıpkı diğer sorunlar gibi,korkularınız da sadece bilincinizde yer etmiş kalıplardır.
Bu yüzden,korkuları bırakmanın başka etkili yolu da onların birer anı ya da bellek kaydı olduklarına dayanarak,serbest bırakma sorunlarını geçmiş zaman kipinde oluşturmaktır.

Lütfen aklınızda tutun:Bir An öncesi bile GEÇMİŞtir.

Sahip olmuş olduğunuz korkuyu anımsamanıza izin vererek başlayın.
Sonra kendinize sorun: ....'dan nasıl korkmuş olduğumu anımsamama izin verebilir miydin?

Geçmişten gelen bu korkuyu değiştirmek ister miydin?

Yanıt "evet" ise sorun: Geçmişten gelen bu korkuyu değiştirmek isteğini bırakabilir miydin?
Sonra olabildiğince bırakıverin.

Yanıt "hayır" olsa bile,bir sonraki adıma geçin.

Bu dizinin tamamlama sorusu şudur: ....'dan korkmak istemeyi bırakabilir miydim?

Geçmişte yaşamış olduğumuz deneyimlerimiz bizde kayıp ya da herhangi bir acı yaratmış ise o anıdan sakınmak amacıyla sürekli korku üretebiliriz.
Korkmak tamamen insani ve çok doğal bir şeydir.
Ama içinde yaşadığımız zaman diliminde o korkuya destekler üretip, şahitler bulup kendimizi daha iyi savunmak adına onu sürekli tekrar edersek, bu bize zarar verir.

Biz o korkuyu sürekli bugüne uyarlayıp tekrar ederek, ona karşı cephanemizi genişlettiğimizi sanırız.Sahte bir güvenlik duygusunda yaşarız.

Bir trafik kazası geçirmiş isek her taşıta bindiğimizde aslında o kazayı yeniden yaşarız.Ve aslında kazayı bu güne taşırız.
Bu bize manevi zarar veren anılar için de geçerlidir.
Yolda ayağımız bir taşa takılmış ve düşmüş isek her sokağa çıktığımızda

bunu hatırlamayız.Sadece daha temkinli yürümeyi öğrenmişizdir.Bir daha düşebilme olasılığının üzerinde durmayız bile.

Buna "Sütten dili yanmış yoğurdu üfleyerek yiyor" sözü bir örnek olabilir. Bu söz bize söylendiğinde bize böyle bir sıfat eklenmesi bizi bozmayabilir. Bazen hoşumuza bile gider."Ben böyleyim temkinliyim işte" diye düşünebilir bunu marifet gibi bile düşünebiliriz.
Burada sahte güvenlik duygusuna tutunmuşuzdur.

Oysaki "Şimdi"deki tüm deneyimlerimize korku barındırarak yaklaşmak bilinç altımızda gittikçe biriken depo oluşturur.
Güvenli yaşadığımızı sanarken güvensizlik sinyalleri veririz.

Her zamanki gibi bırakmak için elinizden gelenin en iyisini yapın.
Ancak,Şimdi anında hala korkunun anısına tutunduğunuzu fark ediyorsanız, geri dönün ve tümüyle serbest bırakabilene dek adımları baştan alın.
Bu çok güçlü bir serbest bırakma olabilir.

Öneri: Bu bölümdeki işlemler,gerçekten tüm korkularınızın geçip gitmesine yardımcı olacaktır.

Korkularınızdan özgürleşmenin bir yolu da, hep korkmuş olduğunuz şeylerin listesini çıkarmak ve sonra onları tek tek ele alarak gerçekleşmelerini istemeyi bırakmaktır.

Ayrıca gün içerisinde kendinizi bir şeye sinirlenirken yada bir sonuçtan korkarken yakaladığınızda aslında gerçekleşmesinden korktuğunuz şeyin ne olduğunu fark edin.
Ve sorun:Bunun gerçekleşmesini istemeyi bırakabilir miydin?

Soruları tek tek ele alayım..

1-sorulun soruları sanki,bilinçaltım hiç tınmıyor.çok sıradan sorular gibi geliyor.çok yavan gibi geliyor,soruna inmiyor sanki,

Sorulan soruları bilinçaltın hiç takmıyor gibi görünse de devam et..Çünkü her çalışma bilinç altında işe yarıyor bundan emin ol..Bu işin güzel yanı çok basit olmasıdır zaten..
Etkilerini ise en rahat bir müddet sonra göreceksin..

Bu Sedona yönteminin en büyük faydası başka çalışmalar yapamadığınız zamanlarda, öncelikle ilgili olabilecek kısa bir sedona serbest bırakma çalışması yapmanızdır..Ya da sedona çalışmasıyla diğer çalışmanızı karma kullanmanızdır..

Örnek vereyim..
Bir hedefiniz var ve hedefiniz üzerine hemen çalışmaya başlamak niyetindesiniz.

Ya Meditasyon yapacaksınız ya da
olumlama cümlesi tekrarlamak isteyeceksiniz ya 21 gün niyet çalışması yapacaksınız ya da 21 gün imajinasyon çalışması yapacaksınız vs vs...

Diyelim en az birini seçtiniz ve bismillah dediniz başladınız..

Olumlama yapıyorsunuz ama sanki başkasına konuşuyorsunuz olumlamalara pek inanmıyorsunuz onları içsel söyleyemiyorsunuz niye?
Ya da imajinasyon yapıyorsunuz ama en güzel en uygun hayali bir türlü kafanızda oturtamıyorsunuz nasıl hayal kuracağınızı şaşırdınız niye?
21 gün bitti bir şey yok..Niye?

İşte bunları daha verimli ve etkili yapmak adına, ilgili olan serbest bırakma konusunu seçin ve hemen bırakın ve asıl çalışmanıza yeniden dönün bakın neler oluyor..

"İlgili olan serbest bırakma konusunu nerden bileceğim?" demeyin hislerinize duygularınıza biraz kulak verin..

Mesela ben iş yerimde müdür statüsüne geçmek istiyorum ve imajinasyon çalışması yapacağım..
*Denedim yapamadım,
*hiç konsantre olamadım,
*Kurduğum hayallerim verimsiz ve kısıtlı kaldı,içime sinmedi
*ya da hep Erteledim durdum ve bir türlü çalışmaya başlayamadım
*ya da çalıştım bitirdim fakat faydasını, verimini alamadım..

Ne yaparım?

Mesela Erteliyorsam direniyorumdur belki derim, Dirençler kısmına bakar kısa bir çalışma yaparım..

Erteliyorsam korkularım da olabilir derim..Gerekirse Korku konusuna da bakar çalışma yaparım.

Mesela Hayalleri verimli ve üretken kuramadıysam, imajinasyonu tam yapamıyorsam..
Müdür olmamın avantajlarını ve dezavantajlarını müdürlük konusundaki hoşlandıklarımı ve hoşlanmadıklarımı listeleyip serbest bırakabilirim. Bunlardan sadece birini yapıyor olmak bile çalışmanızı daha verimli hale sokacaktır..

Sedona yöntemi çalışmalarının en bariz faydasını bu söylediğim şekilde hissedersiniz..

Diğer faydaları daha özgür olmak, akıcılık, daha geniş düşünmek, daha esnek olmak, daha sevgi dolu olmak, yarım kalmış bitmemiş işleri tamamlama gücü, eyleme rahat geçmek vs vs. bu faydalar birden uçurum gibi bariz hissedilmezler..

Siz sadece gelişmelerinizi görmeye kendinizi açın yeter..

2- sırayla hangi cümleleri söylemek gerekiyor açıkçası pek çözemedim daha .her sorunda üç soru cümlesi yeterlimi? tecrübesi

Cümleler kalıp gibi değildir ama ben yeni başlayanların cümleleri okuyarak (metinden takip ederek) yapmasını tavsiye ederim..

Her alıştırmada soruların şekli, şemali, sırası, konuya ve verilen örneğe göre başka başkadır..Ama birbirine çok benzerdir...Kalıp yoktur..
Başka başkadır çünkü, uzmanlar o soruları siz en içten, en güçlü şekilde serbest bırakabilin diye en titiz şekilde hazırlamış..Maksat sadece daha rahat bırakmanız adına çeşitlendirme yapılmasıdır..
Burada soruların sırasından çok, bazen soruların zaman dilimi biraz önem taşır..
Hangi zamanda sorulmuş ise soruyu aynen o zamanda kullanmaya dikkat edin Geçmiş zaman dilimi mi? Geniş zaman mı? şimdiki zaman mı?vs...
Bu sık değildir, bazı yerlerde önem taşır ve verimi etkiler..
Kitabın yazarı bu konuda gereken yerlerde uyarı yapmış zaten..
Ve Ben de sizle kitaptaki bilgileri paylaşırken buna dikkat ettim ve uyarılar varsa aynen yazdım..

Burada bahsedeceğim konular diğerlerinden daha farklı olan iki alıştırma tekniğidir.

Ben bu konuları size diğer konuların içinde parantez açarak mı anlatsam, yoksa böyle tek başına başlık açıp ta mı anlatsam diye tereddüt ettim.
Ve sonunda öncelikle tek başına bu başlık altında anlatırsam daha verimli olur diye karar verdim.
Diğer durumda filmin başına geri dönüyormuş gibi bir anlatım, benim açımdan daha karışık görünecekti.

Bu alıştırmalar birazdan göreceğiniz üzere bir çok konuda kullanılabilir.

İlerde tüm teknikler ve konular bittiğinde detaylı olarak tekbir hedefinize

çalışmaya karar verirseniz ,o tek hedef için Sedona yönteminde anlattığım tüm Kırmızı başlıklardaki konuları sıradan uygulayabilirsiniz.

Yani o hedefle ilgili Korkunuzu, o hedefi Değiştirme isteğinizi, o hedefe karşı olan Direncinizi, o hedefe ait Temel İstekleri, o hedefle ilgili İmajinasyon yapmayı ve vs. yeni öğreneceklerinizi sırayla denerseniz çok detaylı bir temizlik yapmış olursunuz.

Tümünü uygulamadan sadece ihtiyaç duyduklarınızı seçerek çalışmayı da tercih edebilirsiniz.

Hoşlanma/Hoşlanmama İşlemi

Sedona yönteminde gerçek yaşamınızla ilgili uygulamalarda az sonra paylaşacağım hoşlanma hoşlanmama işlemi eğlenceli ve pratik alıştırmalardandır.
Bu işlem kısa zaman diliminde tek bir sorunun ya da konunun derinliklerine inmenin mükemmel bir yoludur.
Özellikle de insanlar,yerlere,şeylere ilişkin bağlılıklarınızı ya da nefretlerinizi bırakmanıza yardımcı olur.
Ancak dediğim gibi, Hoşlanma/Hoşlanmama işlemini seçtiğiniz herhangi bir konuda ek serbest bırakmalar gerçekleştirmek için de kullanabilirsiniz.
Hepimiz hoşlandığımız şeylere tutunma eğilimi gösterir, onlara bağlılık geliştiririz.Hoşlanmadığımız şeyleri de kendimizden uzak tutma eğilimi gösterir onlara karşı nefret geliştiririz.
Bu çalışma ile o konuya olan bağlılık ve nefretimizi serbest bırakır kendimizi özgürleştiririz.

Bu tekniği sık kullanabilirsek tüm yaşantımız daha özgür bir hale gelir ki bu da sonuçta mutluluğumuzu ve zihinsel dinginliğimiz arttırır.

Bu İşlem Hangi Amaca Hizmet Ediyor?

Hoşlanma hoşlanmama işleminde olumlu etkilenebilecek anahtar alanlardan biri de ilişki alanıdır.En candan ilişkilerimizde bile çoğumuzun hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyler vardır.

*Bizler eşimiz, dostumuz, akrabamız vs.ile olan ilişkimizde hoşlandığımız hoşlanmadığımız şeylere ilişkin farkında olarak ya da olmayarak içimizden hep bir liste tutarız.Sonra yaptıkları her şeyi bu içsel liste ile karşılaştırırız.
Bu da sonuçta onlara ilişkin beklentilerimizin ve alışkanlık haline gelmiş ilişki kurma biçimimizin güçlenmesine neden olur.
Ne yazık ki güçlendirdiğimiz böyle kalıplar en sağlıklı olan ilişkiler için bile doğru kalıplar değildir.
Bunlar daha çok dört temel istek ile motive edilen kalıplardır.
Belirli bir insana ilişkin hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız şeyleri serbest bırakmanızın sonucunda o kişiye karşı daha rahat ve açık olursunuz.

*Keyifli olduğumuz, zevk aldığımız, kişisel ilişkilerimizde de hoşlandığımız şeylere takılır, hoşlanmadıklarımızı hasır altı ederiz.
Ama tabi hoşlanmadığımız şeyler sonunda patlayıp yüzeye çıkana dek farkındalığımızın hemen altında yuvalanırlar.
Yürümeyen ilişkiler için de tersi geçerlidir.Biz bu ilişkilerle ve ilişki kurduğumuz insanlarla ilgili hoşlandığımız her şeyi unuturuz.İyi olan şeyleri bastırır yoğun olarak hoşlanmadıklarımıza odaklanırız.

İlişki denkleminin her iki yanındaki dengeyi onardığı için bu işlem bizim daha derin bağ kurmamıza yardımcı olacaktır.

*Bu işlem sadece kişisel ilişkiler için değil profesyonel ilişkiler iş ilişkilerimiz için de uygundur.İş hayatında hoşlanmadığımız halde ilişki içinde kalmamız gerektiğine inandığımız en az bir kişi vardır.

*Bu işlemi ayrıca alışkanlıkların içinde tıkanıp kaldığınızda kişisel eğilimleri ve inançlarınızı serbest bırakmak için de kullanabilirsiniz.
diyelim ki fazla kilo almaya eğilimlisiniz,özellikle de bu konu sizin için bir sorun oluşturuyor.Bunda hoşlanılacak sevilecek bir yan olduğunu hayal bile edemiyorsunuz.İşte hoşlanma hoşlanmama işleminin önemi böyle durumlarda ortaya çıkar.
Konuyu uyguladığınızda fazla kilolu olmak iyidir gibi bir düşünce ve bu düşüncenin de altında yatan saklı nedenlere sahip olduğunuzu bulabilirsiniz.Hoşlandığınız bu şeyleri bulmak ve serbest bırakmak o kalıbı değiştirmenin anahtarı olabilir.
Yanılmıyorsam bu konu eft bölümünde sekonder kazançlar diye geçiyordu.
Böyle bir kazancı tespit ettikten ve serbest bıraktıktan sonra, onu bir de eft ile ve uygun olan diğer yöntemler ile çalışıp çok yönlü eritebilirsiniz.

*Hoşlandığımız hoşlanmadığımız şeyler listesini kendimiz için de tutarız.Bunlar genellikle eşlerimiz için tutulan listelere göre çok daha az övgü içerir.
Bu nedenle bu işlemi kendiniz için de yapmanızı öneririm.
Bu gözünüzü açan ve özgürleştiren bir deneyim olacaktır.

Hoşlanma/Hoşlanmama işlemi

Bu işlemi kağıt üzerine yapabildiğiniz gibi bir şey yazmadan da yapabilirsiniz.

Şu an bir şey yazmadan uygulamayı deneyin.Sadece işlemi okuyun olabildiğince serbest bırakın.
Aklınıza bir konuyu ya da hedefi getirerek başlayın.

Konu eğer bir hedef ise bu hedefin sonuçlarına ilişkin hoşlandığınız ve hoşlanmadıklarınızı düşüneceksiniz.

Bu insan yer ya da şeyle ilgili hoşlandığınız bir şey nedir?
İçinizde ortaya çıkan duyguyu hissedin.Ona tümüyle kabul verin.
O his onay,kontrol ya da güvence'denmi kaynaklanıyor?
O isteği bırakabilir miydiniz?
Şimdi yeniden konunuzu düşünün.

Bu insan, yer, ya da şeyle ilgili hoşlanmadığınız bir şey nedir?

Yeniden içinizde ortaya çıkan hissi hissetmeniz için kendinize izin verin.
O hissin burada olmasına izin verebilir miydiniz?
O his onay,kontrol ya da güvence'denmi kaynaklanıyor?
Onu bırakabilir miydiniz?

Konunun hoşlandığınız hoşlanmadığınız yanları arasında gidip gelin.Ve

istekleri serbest bırakın.

Her hoşlanma hoşlanmama sorusu bilinç altınıza doğru giden bir adımdır. Aynı durumun hem hoşlandığınız ve hem hoşlanmadığınız bir durum olarak ortaya çıktığını yada listenizdeki bir maddenin bir den fazla ortaya çıktığını görebilirsiniz.Bu iyidir.Her seferinde onu serbest bırakın.
Örnek vereyim:Birinin sizin üzerinize titremesinden hem hoşlanabilir hem hoşlanmayabilirsiniz.
İyi hislerinizin de serbest bırakılması önemlidir.
Bu uygulama size açıklık kazandıracak ve herhangi bir durumun zaten içerdiği iyi halini görmenize yardımcı olacaktır.
Tam serbest bırakma işlemi dokuz tur yaptıktan sonra durun ve serbest bıraktığınız konuya ilişkin ne kadar farklı hissetmeye başladığınızı görün.

Her bir hoşlanma ve hoşlanmama çifti birlikte o belli konunun sınırlılık katmanını ya da sizi geri tutan katmanını oluşturur.Belli bir konu genelde bir çok katmana sahiptir.Bu işlemi ilk uyguladığınızda bile onun ne kadar etkili olduğunu görüp şaşırabilirsiniz.

SİHİRLİ GÖZLÜK (NLP TEKNİĞİ)

Negatif bir duygu, olay, düşünce, kaygı, küslük düşünün. Onu gözünüzde canlandırın. Sonra çok mutlu olduğunuz bir anı hayal edin. Eğer o görüntünün bir rengi olsaydı ne renk olurdu?
Sonra o renkle bir gözlük takın. Ya da o renkte bir cam levhanın önüne gelmiş gibi düşünün. Sonra sizi rahatsız eden kişiye veya olaya o gözlükle bakın.

KORKULARDAN KURTULMA - SİHİRLİ KÜRE TEKNİĞİ

Korku dediğimiz bir enerjidir ama düşük frekanslı bir enerjidir. Korku endişe, kıskançlık, kin, kendine acıma, kendini suçlama, değersizlik, güvensizlik gibi korkunun yüz çeşidi düşük frekanslı ve negatif esaslı düşüncelerdir.

Evrende iki büyük enerji vardır: Sevgi ve korku. Korku çok güçlü enerji olduğu için kendini çabuk gerçekleştiren bir enerjidir. Her düşündüğümüz başımıza gelir mi diye korkuyoruz. Hayır, her düşündüğümüz başımıza gelmez. Korku bir zaman filtresine ihtiyaç duyar. Sen aynı şeye tekrar tekrar yoğunlaşırsan o enerjiyi hareketlendirebilirsin. Fakat düşünceden daha çok duyguların çekim gücü vardır.

Her korktuğumuz başımıza gelmez. Korkuları şöyle de düşünebiliriz. Siz bir enerjisiniz, bir enerji çubuğusunuz. Korkular bu çubuğun etrafında irili ufaklı gezegene benzer toplardır. Onların büyük bir kısmı yine sizin kendi attığınız küçük toplar, bulutlar, enerji kümecikleridir.

Korku bu güne ait, bu ana ait değildir. Zihniniz bir an boş kaldığında yeni bir korku üretebilir. Ürettiğinde de negatif bir top daha sizin etrafınızda dönmeye başlar. Siz farkında olmadan bunlardan bazılarına enerji yüklersiniz.. Zihnimizden gün içinde 60-90 bir düşünce geçer. Bunlardan bir kısmı negatif enerji yüklü siyah toplardır. Buları kara yağmur bulutları gibi düşünün. Biz farkında olmadan hangisine yoğunlaşırsak, onu büyütürüz. Bunlara topsa çarpar; bulutsa oradan yağmur yağamaya başlar. Yani bir anda kendimizi korktuğumuz şeyin içinde buluruz.

Her insan neyle ilgili korkusu olduğunu bilir. Mesela gelecekle ilgili bir korku, hastalanma korkusu, aile ve çocuklarla ilgili bir korku, parasızlık, kariyer, işten atılma, yalnızlık, ölüm korkusu gibi korkular olabilir. Zaten boşlukta birçok korku dolaşır ve düşük frekansta dolaşıyorsanız o korkuların sizi yakalama olasılığı çok daha yüksektir.
Peki, ne yapacağız?

1.Teknik

Korkularla ilgili bilinçaltındaki korkuları dönüştürme adlı videomda bir kaç teknik vermiştim. Benim en çok kullandığım teknik şudur: Ben bir korku hissettiğimde, korkuyu o anda dönüştürürüm ve bu en etkili tekniktir. Varsayalım bir yerde suçlanma korkusuna yakalandım. Hemen gözümü kapatıyorum ve o siyah topu görüyorum. Üzerinde "suçluluk korkum" yazıyor. Hissettiğim anda hemen göğsümden pembe havai fişekler çıkarıyorum. Her yer pembe oluyor. Ve sadece şu cümleyi söylüyorum: "Bu benim kendi korkum, bu benim suçlanma korkum. Kabul ediyorum ve şimdi şu anda sevgiye dönüştürüyorum".
Gerçekten bitti mi? Hayır tam anlamıyla bitmiyor. Enerji balonu küçülüyor. Her geldiğinde bir daha söyleyin. Gittikçe küçülecek. Gün içinde aklınıza on kez geliyorsa, aklınıza iki kez gelecek, sonra bir kez gelecek. Onun enerjisi küçülerek zamanla aklınıza bile gelmeyecek.

2. Teknik

Ellerinizi kenetleyin. Baş parmaklardan sağ mı, sol mu üstte kaldı? Sol üstte ise beynin sol lobunu kullanıyorsunuz, yani analitik zeka, mühendis

kafa, mantıklı, kurgusal gerçekçi taraf ağır basar. Sağ üstteyse, beynin sağ tarafını kullanıyorsunuz. Varsayalım sol üstte olsun. Sol el içini dışa dönük olarak öne uzatın. Sağ elinizi üsten geçirip dıştaki elinize kenetleyin, ikisini içe doğru döndürün ve göğsünüze dayayın. Gözlerinizi kapatarak **"Bütün korkuları yenecek güce sahibim"** deyin. Hepsi bu kadar!
Varsayalım sağ parmak üstteyse aynı çalışmayı onunla da yapın. Bunu yaparken şuna dikkat edin; sağ başparmağınız üstteyse, sağ bacağınız da sol bacağınızın ününde olsun. Tersi ise, sol önde olsun.
Beynimiz bilgisayardır. Bir karar alacaksanız sabahın erken saatlerinde alın. Sabahta hayır vardır derler. Beyin sabahları verim alma gücü, akşama göre 4 kat fazla olur. Beyin sabah öğrenir, akşam yorumlar**.**

3. Teknik

Sağ omuz üzerinde bir cam küreyi varsayın. O cam kürede sizi sınırlayan tüm korkularınız, sizi desteklemeyen ve engelleyen düşünceleriniz, inançlarınız var kabul edin. Kurtulmak istediğimiz her şeyin, o sağ omuz üzerindeki lacivert bir kürede olduğunu hayal edin. İçini görmek zorunda değiliz, içinde olduğunu bilmek yeterlidir. Ona odaklanın ve kendinizi ondan kurtarmak istediğiniz duyguya getirin**. "Ben artık bütün bu korkularımdan, beni desteklemeyen tüm inançlarımdan ve düşüncelerimden kurtulmak istiyorum"** deyin. O cam küreyi lacivert gibi de düşünebiliriz. Sonra o cam küreyi gökyüzüne, uzayın somsuzluğuna doğru fırlatın Ve orda bir havai fişek gibi patladığını, tek tek sönüp kaybolduğunu görün. Bitti.

Daha sonra bu defa sol kolunuzun üzerinde şeffaf bir cam küre görün. Bu kürede sizi destekleyen inançlar, düşünceler, güzel şeyler; sevgi, barış neşe oyun gibi her şey var. Orda sadece çok istediğiniz şeyler var. O duyguya kendinizi getirin; tam o duygunun tepe noktasına geldiğinizde, cam kürenin iki kaşınızın ortasından bedeninizin içine girdiğini hayal edin. Ve artık tümü sizin içinizde!

Bunlar aslında NLP teknikleridir. NLP'nin en sevdiğim cümlesi "Kendi NLP'nizi yaratın" sözüdür.

Ben bu tekniği ara ara yapıyorum. Yalnız kalınca kedimi yokluyorum Bir sızıntı var mı? Sızıntı dediğim negatif enerjilerdir. Bu aralar bir endişem var mı? Bu aralar bir korkum var mı? Bu aralar beni rahatsız eden bir şey var mı? Bazen gelecekle ilgili olabiliyor, ufak bir paniğim olabiliyor. Kendimi yoklamam gerekiyor. Varsa o topa koyup fırlatıp atıyorum, bu kadar!

Sonra burada yeni bir küre oluşturup ne istiyorsam onları çekiyorum. Hepsini buraya getirdikten sonra "Biraz daha güvene ihtiyacım var, biraz daha beni destekleyen bana gaz verecek ileriye doğru fırlatacak motivasyona ihtiyacım var" diyorum; hepsini bu kürede gördükten sonra iki kaşımın arasından bünyeme, bedenime, enerji alanıma olduğu gibi alıyorum.

Bilinçaltı Alaaddin'in sihirli lambasıdır. O lambadan çıkan cin "Dile benden ne dilersen" der. O bize ne dilediğimizi sorar. Fakat bizim tek sıkıntımız dilekte zorlanıyor olmamızdır. Çünkü gerçekten verip vermeyeceğine inancımız tam değildir. Çünkü korku, şüphe, endişelerimiz vardır. Ona, sadece komut verin. Üzümü yiyin bağını sormayın. Sürekli komut verin. " Ben bir dahaki sefer bunu istiyorum. Önümüzdeki ay bu zamanlarda burada olmayı seçiyorum. Üç ay sonra çok istediğim şu şeye ulaşmak

istiyorum. Bir ay sonra bedenimin tamamen şifalanmasını istiyorum. İstiyorum kelimesi yerine seçiyorum desek daha iyi olur. Şimdi şu anda olmuş gibi hareket ediyoruz.

İşte bütün bu enerjilerin lokomotifi bizim bilinçaltımızdır. Bu lokomotifin ateşi nedir? İmgelemektir. Kokla- gör- tat- işit- dokun! Dokunmanın önemi diğer duyulardan 4-5 kat daha güçlüdür. Araba hayal ediyorsanız koltuklara dokunduğunuzu hayal edin. Ne hayal ediyorsanız ona dokunduğunuzu hayal edin ki; onun çekim gücünü oldukça hızlı bir şekilde arttırmış olursunuz.

Şifa da sizdedir, bolluk bereket de sizdedir. Siz kendinizi bir enerji çubuğu, bir enerji balonu gibi, var olan enerji gibi gördüğünüzde, enerji enerjiyi çeker. Bu ne anlama geliyor? Ben şifayı düşündüğümde bu boşluktan şifayı çekeceğim; ben bolluk ve bereketi düşündüğümde bolluk bereketin ta kendisi olacağım; ben bolluk ve bereketin ta kendisiyim. O zaman bu boşluktaki bolluk ve bereketi de kendime çekeceğim. Ben kendimi ne olarak düşlersem onu çekerim. "Evren ayna gibidir, ne düşünürseniz size onu verir" sözünün altındaki alt cümle budur. Ben kendimi hangi enerji frekansına yükseltirsem, benzer enerji benzerini çektiği için, var olan bütün dilediğim enerjileri çekebilirim. Doğru kotlanmışsa, lokomotif bilinçaltıdır.

O zaman benim yapamayacağım bir şey yoktur. Yok, artık her istediğimiz nasıl oluyor diyenler oluyor. Daha önce bir videomda anlatmıştım. Külli irade denen bir kader vardır. Allah'ın iradesinin yanında, benim de bir cüzi iradem vardır ve elbette ki gerçekleştireceğim şeyler onunla sınırlıdır. Önemli olan hayatımda olanlara verdiğim tepkidir. Hastalık da gelse, zenginlik de gelse, bunlara verdiğim tepki önemlidir. Bunları da ben bu olasılıklar diyarından çekerim.

Ben kendimi 500 kanallı bir TV gibi düşünüyorum. Bende 500 kanal var. Bu ne anlama geliyor? Eğer bu boşlukta da 500-1000 kanal varsa, ben istediğim her dalgayı çekebilirim. İşte bu kadar! Eğer zihnimden geçiyorsa düşündüğüm her şey burada vardır. Yani zihnimizde düşünüyorsak, ben Tv isem, potansiyel olarak içimde 1000 kanal varsa, bin kanal da bu boşlukta vardır. Oradan istediğimiz dalgayı çekeriz. Enerji enerjiyi çeker. Frekansımızı neye yükseltirsek onunla eşleşiriz. Onu hayatımıza çekeriz. Bu kadar basittir!
İnsanlar çok karmaşık şeyler öğrenmek istiyorlar. Ben onlara basit ve kısa cümlelerle cevap veriyorum. Neye inanırsan odur. Ben şunu yapamıyorum dersen, evet yapamıyorsun. Çünkü böyle söylüyorsun. Her bir kelimenin önemi vardır ve her söylenen kelime anında kotlanır. "Tıkanıyorum, yapamıyorum, aşamıyorum" dediğin anda sihirli lambadan çıkan cine yapamıyorum demiş oluyorsun. Bazları cin kelimesini kullanmaktan bile kaçınır. Neye inanırsanız odur. Ben hayatım boyunca bilimsel tekniklerle çalıştım. Ve şuna inandım: Ben kuşa, böceğe, ağaca, neşeye, sevince, sevgiye uyumlu olduğum müddetçe, zaten negatif enerjilerden uzak kalırım. Suyu saflaştırdığınızda artık korkacak bir şey yoktur. O nedenle şifa da, bolluk bereket de, sevgi de, barış da , neşe de sizdedir. Ekrana ne yazarsanız, yazıcıdan onu alırsınız; neyi düşünürseniz, hayat size bunu geri yansıtır.

SOL GÖZ TEKNİĞİ

Kötü bir inancımız varsa 21 gün bu teknik uygulanacak.
Dik şekilde oturun
Gözünüzü sol üste çekin.

Zorlanırsanız orda bir nokta da belirleyebilirsiniz
Değiştirmek istediğiniz inancı yüksek sesle söyleyin.
Sol el üstüne mesela **"Para bana kolayca gelir"** deyip işaret parmakla vurun ve bunu birkaç kere tekrarlayın.
Bu ne?
Gözü sol üste sabitleyince, bilinçaltı olduğu gibi açığa çıkar.
Sağ işaret parmağı ile de kendinizi çapalıyorsunuz. O kadar!
O anda neyi hayal ediyorsanız olduğu gibi ortaya çıkarıyorsunuz.
Titreşim çok hızlandı. Her şey çok hızlandı.
Bolluk ve bereketi nefesle bile içinize çekebilirsiniz
En anlamlı olan en basit olandır.
Bu çalışma 21 gün yapılır.

SU İLE ARINMA VE KORKULARDAN KURTULMA TEKNİĞİ

Suyun hafızası var.. 'Benim endişelerimi temizlesin' düşüncesiyle içilen su, bedende bu komutu yerine getirir.

Suyun hafızası var.. Su bütün evrenin ve kainatın başlangıç noktasını oluşturuyor. Ve insanı bedenlenmesinde etmen olan en önemli madde.

Su olmadan ne yeryüzü, ne gökyüzü, hiç bir canlı olamazdı.

Bedenin yüzde 70'i su ama beyinle birleştiğinde bu su anlam kazanıyor. O zaman H 2 0'dan çıkıyor. Ve ona hangi dalga boyunu yüklersen o frekansa bürünüyor. Moleküler yapısı dönüşüyor, bedene şifa katıyor.

Örneğin zihninizden

"Bütün kuşkularım, korkularım arınsın, bedenim bunlardan temizlensin"

diye geçirip, suyu içtiğinizde, o kesin şifadır. Çünkü, sözlerle suya frekans yüklemiş oluyorsunuz. Düşündüğün anda beyin onu tanımlayarak bir dalga boyu yayıyor. Ve sen suya doğru bakarak bunları söylediğinde kayda alıyor. Bütün bunlar düşünülerek içildiğinde, bedenin ihtiyacı olan bir işleve bürünüyor. "Beni üzüntülerimden temizlesin" diye içildiğinde bedene o şekilde aktarılıyor ve komutu yerine getiriyor.

Huzura kavuşmak, dertlerden kurtulmak için önce derin bir nefes almak, yaşam enerjisini bedene aktarmak sonra da bu düşüncelerle suyu içerek şifa bulmak mümkündür.

Ben uzun yıllardır, bu uygulamayı hayata geçiriyorum. Hem sağlıkta hem estetikte hem de şifada.

İnsanların huzura kavuşması için bedeni arındırmak çok önemli. Bir insana şifa olsun diye frekans yükleyerek verdiğimiz su, o kişinin bedenini temizler.

Suyla ilgili uygulamalar onlarca. Örneğin büyüyü çözer, akıp gitmesini sağlar. Eve konulan bir kase su, bütün odalardaki negatif enerjileri yok eder.. Bedene doğru bir şekilde yüklendiğinde şifa aracıdır. Nasıl ilaçlar şifa katıyorsa, "SU" bunlar arasında en önemli maddedir.

Yarın için düşüncelerinizi, niyetlerinizi ve dileklerinizi bir kağıt bardağın üzerine yazın, suyun bunların tezahürüne yardım etmesi için. Bazen bu, "yarın şaşırtıcı şekilde yaratıcı olacağım ve sevgiyle parıldayacağım" gibi genel iyi bir prensip olabilir veya "yarın bu durum ile zorluğumu çözmeyi diliyorum" gibi spesifik olabilir.

Bunu tam bir zihinsel berraklık ve şükran ile yaptıktan sonra, suyun yarısını için ve suyun büyük yoğunluk ile yansıttığını ve evrene büyütücü bir anten olarak davrandığını bilerek uykuya dalın. Bedeninizdeki içtiğiniz su sizin niyetinizi taşıyor ve hala ″HER ŞEY″ e bağlı olan bardakta kalan su ile bağlantılı ve mesajınızı evrene göndermenize yardım ediyor. Onun yapısı düşüncenizi gerçekten değiştiriyor ve bu bilim tarafından kanıtlanabilirdir.

Siz uyurken, bilinçaltı zihniniz hem bedeninizdeki suyla hem de bardaktaki suyla iletişim kurmaya devam eder ve sizin konsantre olduğunuz şeye yapısını değiştirir, sabahleyin uyandığınızda ve bardakta kalan suyu içtiğinizde, tam tamına hayallerinizi içiyor olursunuz !

Bu, onları tüm varlığınızda daha da güçlü yansıtır. Bunu her gece yapın ve nelerin olduğunu görün, mucizeler katlanır ve sağlık daha hızlı şekilde güçlenir.

Su, insanların sahip olduğu en güzel, değişken ve düşünceden etkilenen fiziksel maddedir.

Su, varlığımızın hologramında nihai fiziksel tezahürdür ve eğer suyunuzu severseniz, o da sizi sever ve yolunuzda size yardım eder.

Su canlı ve farkındadır.

NİYET ÖRNEKLERİ:

*Suyun yüksek benliği ile bağlantı kuruyorum (bunu reiki bilenler sembollerle yapıyorlar) bu suyun kendi ph değerini

7,5’e yükseltmesini ve ben bu suyu içtikçe suyun bedenimdeki tüm dna dizilişlerini orijinal haline getirmesini, dokuları onarmasını istiyorum… şifa olsun, şifa olsun, şifa olsun, oldu bile çok şükür.. teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim..

*Yarın ………….. duruma çözüm üretmeyi ve yaratıcı eylemlerle bu sorunu halletmeyi seçiyorum.

*Bütün kuşkularım, korkularım arınsın, bedenim bunlardan temizlensin.

*Suyun ruhu, zihni ve bedeni seni çok seviyorum… bedenimi dna sarmallarımdan başlayarak, tüm hücrelerimi ve dokularımı yenilemeni, bedenimin bütün fonksiyonlarını dengelemeni istiyorum.. şifa olsun, şifa olsun, şifa olsun, oldu bile çok şükür.. teşekkür ederim, teşekkür ederim, teşekkür ederim.

SWISH TEKNİĞİ

Bu teknik geçmişin yükünden ve bize attığı olumsuz enerji kancalarından kurtulma ve affetme tekniğidir.
Hepimizin zihninden günde ortalama 60 000-90 000 arasında düşünce geçer. Bu düşünceler zihnimize kuantum birleşik alanından düşse de; konusunu bilinçaltımızdaki inançlarımız, düşüncelerimiz, korkularımız belirler. Bilinçaltında birçok korku ve olumsuz inanç besleyen insanların zihnine pozitif düşünce ve imge düşmesi de zorlaşır. Bu nedenle geçmişte bize bu olumsuz inanç ve korkuları yaşatan olayları bulmak ve onları temizlemek zorundayız. Burada temizlemeye çalıştığımız olayın kendisi değil “duygusudur”.

Örneğin; geçmişinizde insanlara ve hatta hayata güveninizi sarsan yok eden çok kötü bir anınız, hayal kırıklığınız var. İşte bu olayın sizde bıraktığı izi silmezseniz, birçok defalar önünüze farklı dekor ve oyuncularla çıkıp aynı duyguları yaşatmaya devam eder ve her defasında biraz daha bu duyguyu kökleştirir. Güven korkunuz olduğu için, evrene güvensizlik duygunuzu yayacak ve size tam da bu korkunuzu yaşatacak deneyimleri çekmeye devam edecektir. Siz de bir kez daha haklı çıkmanın gururunu en acı biçimde yaşamaya devam edeceksiniz. Örneğin;
"Ben biliyordum bu adama-kadına güvenilmeyeceğini"
"Hayatta kimseye güvenmemem gerektiğini bir kez daha anlamış oldum" dersiniz.

Peki, Bu Anıların İzlerini Nasıl Sileriz?

Burada bilinçaltının gerçek olanla olmayanı ayırt edememe özelliğinden faydalanıyoruz. İlkönce bize o kötü duyguyu yaşatan olaya gidiyor ve yerine çok canlı biçimde yenisini koyuyoruz. Yeniyi o kadar canlı ve gerçekçi koyuyoruz ki bilinçaltımız ilkönce eskiyi nötr hale getiriyor, sonra yeniye inanıyor. Bunu birkaç kez tekrarladığımızda da eskinin sadece soluk bir resmi kalıyor; ama duygusundan hiçbir iz kalmıyor.
Böylece o olayın bizde yarattığı duygusal travma yok edildiği için hafifliyor ve yeni bir geleceğe daha güvenle bakabiliyoruz.
Peki, Bunu Nasıl Yapacağız?
Dikkat ederseniz hepimiz, bizde iz bırakan kötü olayları silik, siyah-beyaz ya da flu hatırlarız. Çünkü bunları hatırlamak istemediğimiz için gelişigüzel bilinçaltımıza itmiş ve öylece bırakmışızdır.

Oysa bu karelerin içinde hayatımızın güzel günleri pırıl pırıl parlar; renkli ve canlıdır; hatta çoğu detayı aklımızdadır. Çünkü çok mutlu olduğumuz için defalarca tekrar düşünmüşüzdür.
Bizde iz bırakan kötü anılara, olaylara bilinçaltımızdaki kara kutular diyelim ve ne kadar çok kutuyu açabilir ve beyaza çevirebilirsek, o kadar temizlemiş ve hafiflemiş oluruz.
Burada bizde bu duyguları yaratan ilk anıları, olayları bulmak da çok etkilidir. Örneğin; ilk güven duygumuzun zedelenmesini.
Küçükken annemiz ya da babamızın kardeşimize yaptığı bir sevgi hareketi, aldıkları bir hediye vs bile; bizim ilk rol modelimiz olan ebeveynlerimize duyduğumuz güvensizliği yaratabilir. İlk kıskançlık duygumuzu, ilk hayal kırıklığımızı, ilk kızgınlığımızı, yaratabilir.
Bu yüzden bir kâğıda "GÜVENSİZLİK" duygumuz diyerek başlık atalım ve altına bugüne kadar kimler, ne zaman, nerede bize bu duyguyu yaşattılarsa, onların sadece başlıklarını yazalım.

Örnek:

"İlk sevgilimin başka biriyle olduğunu öğrendiğimde".
" X kişisi beklediğim maddi veya manevi desteği vermediğinde".
Sadece başlıkları yazmanız yeterlidir; olayın ne olduğunu yazmanız gerekmez.
Bunları tek tek hatırlamakta zorlanıyorsanız, çocukluğunuzu gittiğiniz okulları, öğretmenleri, okul ve mahalle arkadaşlarınızı, babanız ve anneniz o yaşlarında nerede çalıştığını, evinizi, sokağınızı, akrabalarınızı vs hatırlamaya çalışın. Zaten sizde iz bırakanlar ilk aklınıza gelenlerdir.

Sonra sakin ve sessiz olmasına özen gösterdiğiniz bir ortamda gözlerinizi kapayın. Kas ve sinir sisteminizi rahatlattıktan sonra, beyin frekansınızın alfa konumuna inmesini sağlayın. 3-5 kez derin diyafram nefesi yeterli olacaktır ve üzerinde çalışacağınız ilk sahneyi seçin.
Zihninizin içinde bir TV ekranı açın ve ilkönce bu sahneye soluk siyah-beyaz bir fotoğrafa bakar gibi dışarıdan bakın ve sonra sahnenin içine girin.
Örnek vermem gerekirse; ben henüz 13 yaşında iken resim öğretmenim ödev olarak verdiği Atatürk resmini benim çizdiğime inanmadığı için, sınıfın içinde bana bir tokat atmış ve beni incitecek sözler söyleyerek üzülmeme neden olmuştu. Bu olaydan sonra çok sevdiğim halde yıllarca resim çizmedim.
İlkönce bu anımın üzerinde çalıştım. Çünkü güvensizlik, hayal kırıklığı, değersizlik, utanç vs gibi birçok olumsuz duyguyu bilinçaltıma sağlam bir şekilde atmıştı.

Bu Çalışmaya Şöyle Başladım:

1. EKRAN:

İlkönce zihnimin içinde bir ekran açtım. Sınıftayım. Sınıf kalabalık ve havasız. Çocukların üzerindeki kıyafetler de silik ve renksiz sanki. Sonra kapı açılıyor ve resim öğretmenim sınıfa giriyor. Gözünde onu daha da korkutucu yapan gözlükleri var. Resim defterimi çıkarıp verdiği ödev sayfasını açıyorum. Sürdüğü parfüm kokusu çok ağır; yanıma geliyor ve defterimdeki resme bakıyor.

“Bu resmi sen mi yaptın” diyor. Sesinde inanmazlık ve hafif de öfke var. Korkarak “Evet, öğretmenim“ derken sesim çok cılız ve zavallı çıkıyor. Öğretmen yanağıma elinin tersiyle vurup sinirli bir sesle “Hayır, sen yapmamışsın, yalan söyleme! Bunu ya annene ya babana yaptırmışsın; besbelli” diyor.
Dudaklarımı ağlamamak için dudaklarıma batırıyorum. Gözlerimden yaşlar iniyor. “Ben yaptım, bir daha çizeyim isterseniz” diyeceğim, ama sesim çıkmıyor. Müthiş bir hayal kırıklığı, isyan, kızgınlık duygusu çaresizlik ve değersizlik duygusuna karışıp gidiyor. Tamamıyla 13 yaşımdayım ve o duyguların yeniden içindeyim öyle ki neredeyse yine ağlayacağım.

2. EKRAN: Küçük ve Olumlu Ekran

Sonra zihnimin içinde biraz önce açtığım ekranın sol alt köşesinde küçük ve yeni bir ekran **(1/4 oranında küçültülmüş**) açıyorum. Bu defa bu kare içinde biraz önceki sahnenin tam aksini yani olmasını istediğim vizyonu canlandırıyorum.
Yine sınıftayım. Mis gibi bir hava var sınıfta, pencereler açık. Kendimi çok mutlu hissediyorum. Çünkü öğretmenin istediği resmi çok güzel çizdim; o yüzden heyecanla onun sınıfa girmesini bekliyorum. Ellerimde tebeşir tozlarının beyazlığı var. Çünkü biraz önce arkadaşlarım tahtaya resimler çizmemi istediler. Çizdim ve çok beğendiler.
Kapı açılıyor. Öğretmenim üzerinde ona çok yakışan kırmızı beyaz mavi tonlarının olduğu cıvıl cıvıl bir elbiseyle içeri giriyor. Mis gibi bir yasemin kokusu burnuma çarpıyor. Gülümseyerek “Ödevlerinizi yaptınız mı

çocuklar" diyor. Gözlükleri de yok ve bu haliyle, yani gülümsediği zaman çok güzel ve sempatik görünüyor.
Yanıma geliyor, çizdiğim resme bakıyor ve ses tonunda beğeni dolu bir ifadeyle "Bunu sen mi çizdin canım" diyor. Gurur dolu bir sesle "Evet, öğretmenim" diyorum.
Resim defterimi kaldırıp sınıfa gösteriyor ve onlara "Bu arkadaşınıza iyi bakın! O gelecekte büyük bir ressam olabilir" diyor ve sınıftan beni alkışlamalarını istiyor. Alkış seslerini çok net duyuyorum. Arkadaşlarıma bakıyor ve gözlerinde büyük bir takdir ve hayranlık görüyorum. Gururlu ve mutluyum.
Öğretmenim o resmin olduğu sayfayı çıkarmamı istiyor. Okulun panosuna asacak ve tüm okul öğrencilerinin görmesini sağlayacak. Sayfayı yırtıyor ve ona veriyorum.

3. EKRAN:İlk Negatif Ekrana Dönüş

Sonra kendimi aniden ilk açtığım kareye gönderiyorum. Bana tokat attığı ve ağladığım kareye. Biraz önceki sahneyi o kadar canlı yaşamışım ki istesem de kendimi biraz önceki olumsuz ruh durumunda hissedemiyorum. Burada tıpkı bir televizyonun sesini kısar gibi sesleri azaltıyor görüntüleri biraz karartıyor,flulaştırıyorum.

4.EKRAN: İlk Pozitif Ekrana Dönüş-Yarım Ekran

Sonra zihnimde biraz önce olmak istediğim vizyonu canlandırdığım sol alt köşedeki kareye geçiyorum. Artık bu kare daha büyümüş ve ekranın yarısını kaplamış durumda.

Yeniden sınıftayım ve öğretmenim içeri tekrar giriyor. Biraz önce canlandırdığım tüm sahneye daha fazla duygu, heyecan detay katarak (Beş duyumu da içine katarak) yeniden yaşıyorum. Bu defa kokular, sesler daha da belirginleşiyor. Daha büyük, renkli, yüksek sesli bir sahnedeyim. Var olan sahneyi yaşıyor ve bir kaç küçük detay daha ekliyorum. Resmimi okulun panosunda görüyorum. Herkes hayran hayran seyrediyor ve hatta bir resim yarışmasına katılmamı teklif ediyorlar. İnanılmaz heyecanlı gururlu ve mutluyum. Öğretmenim okulda en sevdiğim öğretmen oluyor ve beni her konuda destekliyor, cesaretlendiriyor, kendime daha çok güvenmemi sağlıyor. (Burada ne kadar canlı ve gerçekten yaşamış gibi görürseniz o kadar etkili olur).

5.EKRAN: İlk Negatif Ekrana Dönüş

Aniden kendimi tekrar eski sahnede görüyorum. Ama artık duygu yok! Ne kadar çabalasam da, biraz önceki o yoğun enerjili pozitif duygulardan sonra, bu düşük enerjili karede kendimi kötü hissedemiyorum. Sanki bu olayı bir başkası yaşamış geçip gitmiş gibiydi. Sesleri tümden kesiyor görüntüyü yok ediyor ve artık eski ekranı kapatıyorum.

6.EKRAN: Tüm Ekran Pozitif ve Canlı

Yeniden zihnimdeki diğer ekrana geçiyorum. Yeni vizyonum tüm ekranı kaplıyor. Bir kez daha bu sahneyi hızlıca yaşıyorum; öğretmenimi, sınıfı, arkadaşlarımdaki beğeni ve coşkuyu bir kez daha görüyorum. O kadar mutluyum ki duyduğum gurur ve özgüven sanki elle tutulurcasına yoğunlaşıp tüm çevremi ve bedenimi kaplıyor.

Son kez öğretmenimin gülen yüzüne bakıyor ve ona şunları söylüyorum:
"Artık hayatıma neden girdiğini biliyor ve hayatımın bu sürecini paylaştığın için sana teşekkür ediyorum. Bana yapmış olduğun her şey için, seni affediyorum. Artık ikimiz de özgürüz".
Onun gülümseyerek el salladığını ve uzaklaştığını görüyorum.
Bu çalışma her ne kadar burada uzun görünse de ortalama 15-20 dakika sürüyor. NLP'nin Swish tekniği ile desteklenmiş muhteşem bir geçmişten arınma ve affetme çalışmasıdır.
Eğer hakkı verilerek yapılırsa, bilinçaltı yeni koyduğunuz her sahneyi gerçek olarak kabul ediyor ve eskiyi siliyor. Eski zihninizde sizde hiç bir duygu uyandırmayan boş bir resim gibi kalıyor. Kopuk ve uzak!
Bu tekniği çalışırken her defasında tek bir kişi ve olayla çalışın. Eğer zihninizde dahi olsa affedemediğiniz kişiler olursa, sonradan dönmek üzere, bir tarafa bırakın! Unutmayın bu çalışmayı başkaları için değil, kendiniz için yapıyorsunuz. Her çalışmada sırtınızdaki küfede taşıdığınız bir taş daha atılır ve gittikçe hafiflersiniz.
Mümkünse istekli ve sakin olduğunuz zamanları seçin.
Aynı çalışmayı bir kâğıda yazıp daha sonra "Değersizlik, para, sağlık ve tüm korkularınızla ilgili başlıklar atarak yapabilirsiniz.
İlk aklınıza gelen olaylar sizi en çok etkileyen ve iz bırakanlardır. Bunlardan da başlayabilirsiniz.

TAKILARI KODLAMA TEKNİĞİ

Önce istediğiniz bir takınızı bir toprağa gömün. Enerjisi temizlensin ve temiz olarak ilk siz alın tutun. Bütün enerjinizi, bütün şifanızı hemen, hemen istediğiniz her şeyi, bütün gücünüzü olduğu gibi elinizden ona

aktarın. Elinizden bir enerji akımının aktığını imgeleyebilirsiniz de. Aktardıkça elinizin de takının da ısındığını hissedin. Sonra şöyle deyin ; **"Şu anda bütün gücümü,potansiyelimi ,bereket enerjimi taşıyorsun. Şu anda bütün şifa enerjimi taşıyorsun. Şu anda bana ait, sevgi-barış-neşe-uyum enerjisini ve tüm güzellikleri burada elimde sende benimle birlikte taşıyorsun"** deyin.

Sonra takımızı takıyoruz ve **" Seni taktığım müddetçe koruma altındayım. Güvendeyim, sağlıktayım,neşedeyim . Bolluk ve bereketteyim,huzurdayım. Seni taktığım müddetçe negatif enerjilere karşı bir koruma kalkanı ile geziyorum"** diyoruz.

Birebir bu cümleleri söylemeye de gerek yoktur. Mantığını anlayıp kodlayın ve sonra takın. Bir başkası dokunmadığı müddetçe sizin enerjinizle kodlandı artık. Bitti.

Her şey enerji, eğer her şeye enerji gözüyle bakarsak ne demek istediğimi de anlarsınız. Kullandığımız küçük objeleri bu şekilde kodlayabiliriz. Sigara içiyorsanız çakmağınız bile olabilir. Çakmağı elinize her aldığınızda kendinizi iyi hissedersiniz.

Bilinçaltı Alaaddin'in sihirli lambasıdır. O lambadan çıkan cin "Dile benden ne dilersen" der. O bize ne dilediğimizi sorar. Fakat biz dilekte zorlanıyoruz. Çünkü gerçekten verip vermeyeceğine inancımız tam değil. Çünkü korku, şüphe, endişelerimiz var.

Ona sadece komut verin. Üzümü yiyin bağını sormayın. Sürekli komut verin. "Ben bir dahaki sefer bunu istiyorum. Önümüzdeki ay bu zamanlarda burada olmayı seçiyorum. Üç ay sonra şu çok istediğim şeye ulaşmak istiyorum Bir ay sonra bedenimin tamamen şifalanmasını istiyorum". İstiyorum yerine seçiyorum desek daha uygun olur. İstiyorum

kelimesini fazla kullanmıyoruz; şimdi şu anda olmuş gibi hareket ediyoruz.
İşte bütün bu enerjilerin lokomotifi bizim bilinçaltımızdır. Bu lokomotifin ateşi nedir? İmgelemektir. İmgelerken; kokla-gör-tat-işit-dokun.
Dokunmanın önemi diğer duylardan 4-5 kat daha güçlüdür. Eğer bir araba hayal ediyorsanız, koltuklara dokunduğunuzu hayal edin. Ne istiyorsanız ona dokunduğunuzu hayal edin; dokunmak çekim gücünü oldukça hızlı bir şekilde arttırmış oluruz.
Mesela; banyo, yatak odasındaki dolap, TV yanı gibi yerlere asın.
Görüntü tersten alınıyor, ama bizim görmediğimiz, dikkat etmediğimiz şeyleri de kaydeder.

EVRENE SİPARİŞ VER TEKNİĞİ

"Sevgili evren deniz manzaralı bir evi sana, herkesin en yüksek hayrına olacak şekilde sipariş veriyorum. En kısa bir zamanda onu bana gönder".
Bu cümleyi yüksek sesle söyleyin.
Püf noktası: 1 kere yapıp unut.
Mümkünde balkondan veya camdan bakarken olsun.

TERS AYNA TEKNİĞİ

Bilinçaltına göndermek istediğim bir olumlamayı bir kâğıda yazın.
Bu kâğıdı aynaya tutun.
Aynadaki ters haliyle tekrar yazın.
O kâğıdın 3-5 fotokopisini çıkarın.
Onları en çok gördüğünüz farklı yerlere asın.

TIME LINE-ZAMAN ÇİZGİSİ TEKNİĞİ

TIME LINE tekniği, hedefi parçalara bölmektir.
Danışman yarı oturur vaziyette rahatça uzanır. Danışanın beyin dalgalarını düşürdükten, iyice gevşedikten sonra uygulanır. Danışan yarı hipnoz seviyesine gelir. Sizin elinizde de her anıyı not almak için küçük kâğıtlar olur. Danışana şunları söylenir.
"Şimdi derin, derin nefes al ve 21 basamaklı merdivenden aşağıya doğru indiğini gör. 21-20-19-18-17-16-15-14-13-12-10….1. En aşağıya indin ve şu an bir karanlıktasın. Orda bir kapı var, o kapıyı açalım karanlıkta kalma".
Zorlanan kişi için ayrıca 21'den aşağı doğru yavaş, yavaş sayarken "Başından ayak parmaklarına kadar GEVŞİYORSUN. Her geçen an daha çok GEVŞİYORSUN" diyerek gevşet.
Danışanın yanına sandalyeye otur ve ona soru sormaya başla.
"En son sana kendini kim, ne zaman sevilmemiş, değersiz, dışlanmış, ciddiye alınmamış hissettirdi?"
"Peki, ne oldu?"
"Ne hissettin?"
"Hadi biraz daha geri gidelim. Daha önce ne oldu?"
"Kim orada canını acıttı?"
"Ne hissettin?"
Gidebildiğiniz kadar geriye doğru gidin. 3 yaşa, daha ileriye, hatta anne karnına kadar gidebilirsiniz.

Her anıyı küçük kâğıtlara kısa kısa notlar alın; Eş, değersizlik, kavga, kardeş, suçluluk, anne güvensizlik gibi.

Elinizde ortalama 25-30 adet kâğıt olabilir.

"Derin bir nefes al ve uyan" diyerek uyandırın.

Danışan uyandıktan sonra, uzun bir masadaki sandalyelerden birine otursun. Birinci kâğıdı yorumladıktan sonra, yandaki sandalyeye geçsin ve ikinci kâğıdı yorumlayın. Bitince yandaki koltuğa geçip üçüncü kâğıdı yorumlayın. Kâğıtlar bitene kadar koltuklardan birer, birer atlayarak oturtun.

Nasıl yapılacağını Sırayla anlatmak gerekirse ;

1-Danışan İlk koltuğa oturduğunda 1 numaralı kâğıt için(kâğıtta kim yazıyorsa) Onunla yüzleşsin. Kırgınlığı ,kızgınlığı,suçluluğu,kini,kıskançlığı korkusu ya da pişmanlığı vs varsa söylesin . içinde söylenmedik hiçbir duygu kalmasın. En son olarak da ;

" Artık tesadüfen hayatımda olmadığını biliyorum. Benim bu negatif duygularımı bana göstermek yani aynalık yapmak için hayatımda var oldun. Şimdi şu anda hayatımdaki varlığın için TEŞEKKÜR ediyor ve varlığımı sevgiyle senden özgürleştiriyorum" desin**. (İlkönce siz söyleyin o sizin söylediklerinizi tekrarlasın yüksek sesle)**

Sonra kendisinde gördüğünüz negatif inanç kalıplarını temizleyen cümleler söyletin. Yine ilkönce siz söyleyin o yüksek sesle tekrarlasın. EFT vuruşları ile desteklenirse daha güzel olur.

Mesela: Değersizlik ile ilgili sorun varsa **"Ben çok değerli, güçlü ve güzelim. Güzel olan her şeyi hak ediyorum"** diyoruz.

Güven ile ilgili sorun varsa **"Artık güvendeyim, korunuyorum"** diyoruz.

Suçluluk ile ilgili sorun varsa **"Kendimi olduğum gibi kabul ediyor, seviyor ve derinden bağışlıyorum"** diyoruz.
"Ben her halimle her zaman TAM ve BÜTÜNÜM. Ben kendimi olduğum gibi kabul ediyor ve onaylıyorum. Ben değerliyim. Kendimi çok ama çok seviyorum. Ben bu anımdaki kendimi affediyorum. Ben bana kendimi değersiz hissettiren kişiyi ....(örnek ; babamı) seviyor ve affediyorum" diyoruz.

2-İkinci koltuğa oturduğunda, 2 numaralı kâğıt için (kâğıtta kim yazıyorsa…eşi –sevgilisi, kardeşi,arkadaşı,patronu,annesi ,babası vs):biraz önceki aynı çalışmaları yapsın yani tüm duygularını döksün ve sonunda yine
" Artık tesadüfen hayatımda olmadığını biliyorum. Benim bu negatif duygularımı bana göstermek yani aynalık yapmak için hayatımda var oldun. Şimdi şu anda hayatımdaki varlığın için TEŞEKKÜR ediyor ve varlığımı sevgiyle senden özgürleştiriyorum" desin.
Ve yüksek sesle olumlamalarını söylesin.
Bu şekilde elinizde kaç kağıt varsa (10-30) tek tek her biri üzerinde bu şekilde çalışın.
Son kâğıda kadar devam edin. Örnek 8 kişilik bir masada çalışıyorsanız son sandalye bittiğinde tekrar başa yani ilk sandalyeye geçin. Bir salondaki koltuklarda da çalışabilirsiniz. Her çalışma sonrası koltuğun diğer köşesine ya da yeni bir koltuğa geçin.
Burada önemli olan her yeni kağıda (yeni kişi ya da anıya) geçildiğinde başka bir sandalye ya da koltuğa oturmasıdır.
Bir koç eşliğinde uygulanması gereken bir çalışmadır.

Bir saatten uzun sürebilir.
Profesyonel olarak uygulandığında mucize sonuçlar veren bir çalışmadır.

TİTREŞİM FREKANSINIZI YÜKSELTME TEKNİĞİ

İsteklerimize ulaşmak için öncelikle niyetimizin sağlam olması çok önemlidir.
Yani **GERÇEKTEN** istemeliyiz.
İstediğimize kavuşacağımıza dair isteğimiz tam olmalıdır.
Tabii istedikten sonra, isteğimizin gerçekleşeceği süreyi de etkileyen birçok faktör var.
Bu faktörlerin en başında yine gerçekleşeceğine olan inancımız geliyor.
Bunun dışındaysa çevresel faktörler ve özümüze bağlı faktörler söz konusu. Çevresel faktörlerin uygun hale gelmesi ve bizi isteğimize yöneltmesi için özsel faktörleri ele almamız gerekiyor.
Bedenimizin her hücresinin her atomunun zihnimizin her düşüncesinin muhakkak üst frekanslarda titreşmesi önemli.
---Bu yüzden bedenimize iyi bakmalı, doğru beslenmeli, zihnimizi ise olumsuz düşüncelerden arınmış bir hale getirmeliyiz.
Bu çalışmalar özümüzün frekansını artırdıkça, çevresel faktörler de ona uygun bir şekle bürünecektir.
Yaşadığımız yeri örnek alalım; koca bir şehir olsun ya da küçük bir kasaba hiç fark etmez.
Birçok yaşayanın arasında her birimiz sadece bu insanların bir kısmını tanırız. Kalanından ise bihaber yaşarız.
Tanıdıklarımız, bir şekilde bağlantıya geçtiklerimiz, bize özümüzü yansıtan insanlardır.

Yani biz hangi frekanstaysak, onlar da o frekanstadır.
Diğerleri, yani hayatımızda yer almayanlar ya bizden daha düşük ya da daha yüksek frekansa sahiptirler.
Demek ki Özümüzün frekansını yükseltmek hem kendimizi, hem de çevremizi olumlu etkileyecektir.

Özümüzün frekansı yükseldikçe, çevrenize olumlu bir titreşim yaymaya başlarsınız.
Bu olumlu titreşim etrafınızdaki her insana, her nesneye ulaşır.

**Bu titreşimin ulaştığı kişi, bizim frekansımızla birlikte yükselmek istiyorsa,
bizden alacağı titreşimle birlikte kendisi de yükselmek isteyecektir.

**Yok, olduğu yerden memnunsa, yavaş yavaş hayatınızdan çekilecektir.
Yavaş, yavaş;
çünkü enerjilerimiz birbirine kendine benzetmeye çalışır,
yani karşımızda düşük enerjili bir insan varsa o bizi aşağıya çekmek isteyebilir.
Israrla olumlu halimizi korumak için çalışmalıyız.
Ancak bu şekilde enerjimiz düşmez.

Biz özümüz için gerekli çalışmaları yaptıkça,
frekans düzeyi bizden yüksek olan insanları hayatımıza çekmeye başlarız.
Üst benlikler arası iletişim kurulur.
Biz illa ki bunun farkında olmayız.
Bu iletişimin hayatımızda "tesadüf" ya da "mucizevî" gelişmeler

sağladığını fark ederiz yalnızca.
Oysa hepsi üst benlikler arası hazırlanmış bir düzendir.

Şimdi bazı maddeler sıralayacağım.
Bu maddeler sayesinde isteklerimize,
daha doğrusu bizi mutlu edecek hayata ulaşmamız daha kolay olacaktır.

1) Her sabah uyandığınızda
önceden hazırladığınız bir olumlamayı kendinize okuyun.
Ardından aynada kendinize bakarak **“seni seviyorum”** deyin.

2) Yediklerinize ve içtiklerinize dikkat edin.
Kırmızı eti (olabiliyorsa vejetaryen olmak da iyi bir çözümdür),
kahveyi, normal çayı ve asitli içecekleri hayatınızdan çıkarın.
Mümkünse canlı gıdalarla (çiğ sebze/meyve/filizler) beslenin,
yani mümkün oldukça çiğ sebze tüketmeye özen gösterin.
Kuruyemişlerden faydalanın. Süt ürünlerinden uzak durun.
Bunu beslenme düzenini hayatınıza tamamen sokmak zor olabilir,
ancak günün bir ya da öğününde bu kurala dikkat edin.
Bu sayede bedeninizin enerjisi de canlı kalacaktır.
PH değeri 7’den yüksek su tüketin.
Bedeninizin asit seviyesini azaltın. –
Tüm bu saydıklarımı dönemsel olarak bile yapmanız, enerji seviyenizi artıracak, daha canlı ve mutlu olmanızı sağlayacaktır.

3) Gün içinde aklınıza her geldiğinde başınızın tepesinde bir altın ışık hüzmesinden

size enerji aktığını ve bu enerjinin bedeninizi doldurup ardından etrafınıza yayıldığını imgeleyin.
Işığın yayılma alanını genişletebildiğiniz kadar genişletin.
Bunu yaparken gülümseyin. (tüm bu çalışma sadece birkaç dakika olabilir)

4) Zihninizden geçen düşünceleri sürekli kontrol edin.
Gerek kendinizle, gerek başkaları ile ilgili aklınızdan geçen veya ağzınızdan kaçan herhangi bir olumsuz düşünce ya da cümlede **"İPTAL**" deyin.

5) Herhangi birine karşı kırgınlık, korku ya da öfke hissettiğinizde,
o kişinin yüksek benliğine ulaşmaya çalışın,
o kişinin de bu dünyaya bir deneyim yaşamaya geldiğini ve
her davranışının bu doğrultuda olduğunu anlamaya çalışın.
Her insan sergileyebileceği en iyi davranışı yerine getirebilir.
Bu yüzden ondan başka türlü davranmasını beklemeyin.

6) Herhangi biri hakkında "Başarısız!", "Beceriksiz!", "Tembel!", "Zaten hiçbir işi beceremez!"
gibi düşünceler aklınızda belirdiği an **"İPTAL!"** deyin.
Çünkü bu düşünceleri siz ne kadar kolay sarf ederseniz,
sizin için de başkaları o kadar kolay sarf edecektir.
Hele hele ağızdan bu tür cümlelerin çıkmasına kesinlikle izin vermeyin!

7) Dileğinizin öncelikle sizi mutlu edecek bir şekilde gerçekleşmesini istemelisiniz.

Mesela iş ile ilgili olumlamanız şöyle olabilir:
" Ben istediğim bir işte çalışıyorum.
İşim beni mutlu ediyor ve ihtiyacım olandan çok daha fazla kazanmamı sağlıyor.
Çalışmak ve bir iş sahibi olmak beni çok mutlu ediyor”
Bu olumlamayı her sabah tekrarlayabilirsiniz.
Ayrıca; ümidinizi kırmayın isteyin.
Bol bol şükredin, dua edin. Allah’tan yardım istemekten çekinmeyin.

Yukarıda saydıklarıma da dikkat ederseniz,bedensel ve ruhsal titreşiminiz yükselecektir ve isteklerinize ulaşmak daha kolay olacaktır.

ZENGİNLİĞE KAPINIZI AÇIN TEKNİĞİ

PARAYLA ilgili negatif inançlarımız, korkularımız ve bunları değiştirecek pozitif olumlamalar.
Ailemiz bize kendi bildiklerini, öğrettiler; bildikleri doğruları bize aktardılar. Bu anlamda onlara kızmamak, onları eleştirmemek, yargılamamak çok önemlidir.
SORU: Anne-babanın parayla ilgili tutum ve inançlarında direndiğiniz, değiştirmek istediğiniz bir şey var mı?
SORU: Anne babanın parayla ilgili inanç kalıplarında hiç fark etmeden taklit edip hayatınıza soktuğunuz bir kalıp var mı?
Bizler ana babadan aldıklarımızı direk olarak hayatımıza sokarız. Bu yüzden onlardan neleri aldığımızı bilmemiz gerekir.
SORU: Parasızlık bizde neye hizmet ediyor?
SORU: Çok para olursa korktuğumuz bir şey var mı?

Bilinçaltında parayla ilgili bazı korkularımız olabiliyor.
SORU: Bilinçaltı düzeyde parasızlıktan memnun muyuz? Parasızlık neye hizmet ediyor?
Bilinçaltında parayla ilgili en çok rastlanılan korkular:
1-Bilinçaltı aslında parayı istemez, paradan uzak durur**.**
Bilinçaltında "Param olursa zaten annem babam kardeşlerin onu bende bırakmazlar, alırlar" bir negatif inancımız olabilir.
"Elimde şu kadar para olursa, babam borçlu olduğu için yarısını o alır. Yarısını ona vermek zorundayım".
"Zaten benim elimde bırakmazlar ailemin ihtiyacı var".
Sırf yukarıdaki nedenler yüzünden paradan uzak duran insanlar vardır. Bu sorulara insanların aklıyla verdiği cevaplar çok gerçek çıkmaz. Birçok sorudan sonra en alt düzeyde korkuları buluruz. Herkes kendi üzerinde çalışırsa, benzer durumları yakalayabilir. Bu tür nedenlerle kendimize gelen parayı kısıtlayabiliriz.
İnsanlara bu tür korkularını kendilerine söylenince genelde çok şaşırırlar. Böyle düşünüyorum, diyorlar. Fakat bilinçaltı 5 yaşındaki çocuk gibidir. O bir şeyden korkmuşsa, hala da korkmaya devam edebilir. O yüzden orası neyi nasıl kotladıysa, o kotladığımız şekilde bizi yönetmeye devam eder. Bilinçaltı, bizi yüzde 95 biz yöneten bir yazılım bir sistemdir**.**
2- Şu anda yapamadığımız her şeyi parasızlığa yüklemek.
"Şunu yapardım ama parama yok"
"Şunu çok istiyorum, ama olmadı, çünkü param yok".
Birçok insanda bu inana vardır. Parasızlık arkasına saklanılan, bahane bulmuş oluyor. Mesela çok başarılı olmaktan korkanlar bile buna sığınabiliyor. Yani para olsaydı birçok şeyi başarabileceklerini düşünüyorlar. Param yok diyerek o sorumluluğu almamış oluyorlar.

3- Çok param olursa şımarırım.
Bu inançla da çok karşılaşıyoruz. Bu inancın altında genelde şu anlayış yatıyor "İnsan elindekiyle yetinmeyi bilmeli".
4- Çok param olursa mutsuz olurum.
Bu kişiler bilinçaltını, para eşittir mutsuzluk olarak bağlamışlar. Bu kişiler;
"Parayla sadet olmaz"
"Zenginlerin hali ortada; mutlu olacak olsalar onlar olurdu" gibi kendilerini ifade ederler.
5- Çok param olursa herkes benden bir şey bekler.
"Büyüdükçe kapımıza bir şey istemeye gelenler de artar" derler.
6-" Çok param olursa, anne baba sevgisinden mahrum olurum"
Şu an ana-babanın onu parasız olduğu için sevdiğini, parası olunca eskisi kadar sevmeyeceklerini, korumayacaklarını düşünen insanlar vardır.
7- "Çok param olursa herkes beni kıskanır, çekemez; yalnız kalırım".
Çok parası olunca yalnız kalacaklarını, hatta sevilmeyeceklerini düşünenler vardır.
8- "Çok param olursa hasta olurum veya erken ölürüm".
Bazı kişiler hep zengin ama hasta kişilere dikkat edip kendilerinin de zengin olurlarsa, o zenginler gibi hasta olacaklarına, o zenginler gibi öleceklerine inanırlar ve parayı kendilerinden uzak tutarlar.
9- "Çok param olursa, insanlar beni param için severler".
Bu inanç da çok yaygındır. "Beni olduğum gibi değil, param için severler" diye korkarlar.
10-Geçmişte büyük paralara kazanıp kaybettikleri için, kazanırsa gene kaybederim diye korkanlar.

Bunlar aynı hayal kırıklını yaşamaktan korkarlar. "Bir daha para kazanırım kazanmasına da, gene elimden giderse, eskiden çektiğim gibi çok acı çekerim" diye düşünürler. Bu nedenle parayı kendilerinden uzak tutarlar veya sınırlı miktarda gelmesine izin verirler.

Bilinçaltında parayla ilgili en çok rastlanılan negatif inançlar:

Parayla saadet olmaz.

Para geldiği gibi gidiyor.

Paranın bereketi yok.

Para kazanmak zordur.

Para el kiridir.

Para bütün kötülüklerin anasıdır.

İki yakamız bir araya gelmiyor.

Dökme suyla değirmen dönmez.

Borç yiğidin kamçısıdır. (Bu çok duyulur. Bu söz söylendikçe borçtan kurtulamayız).

El attığım her yeri kurutuyorum.

Parayla aram iyi değildir.

Zengin insanlar mutsuzdurlar

Bunlarla ilgili en etkili inanç cümleleri:

Parayı seviyorum

Para benim dostum

Bolluk ve bereket içindeyim

Ben her halimle bolluk bereket içinde yaşamayı hak ediyorum.

Buna layığım. Birçok insan bilinçaltında paraya layık olmadığına inanıyor.

Cebimdeki para olduğu yerde bereketleniyor.

Yapmamız gerekenler:

1- Paraya saygılı davranın.
Parayı yerde bile bulsanız cebinize tıkıştırmayın. Özenle katlayıp cüzdanınıza koyun.
2-" Kara günler için para biriktiriyorum" diyerek kara günleri çağırmayın.
Bunun yerine mesela "İlerde yaşayacağım mutlu günler için para biriktiriyorum. Çünkü param birikince seyahate çıkacağım" deyin.
3-Kimseye **"Sen ilk önce kendini kurtar"** veya **"Önce ben kendimi kurtarayım da"** demeyin.
Sen önce kendini kurtar cümlesi, "O kadar kötü durumdasın, sanki bir bataklıktasın. Sen önce bir kendini kurtar bakalım" deyince; bu cümle ister istemez negatif bir imge yaratıyor.
4-Evde bozuk ve tıkalı şeyleri tamir ettirin.
Evrende tesadüf yoktur; her şey bir mesajdır evde damlayan bir musluk, bir yerdeki bir enerji kaybını gösterir. Kapının zor açılıp kapanması da gene aynı şeye işaret eder. Para akışı istiyorsak kapıları daha rahat açılıp kapanır hale getirin, muslukları da tamir ettirin.
5- Parasızlığın şakasını bile yapmayın. Parayla ilgili kötü şaka yapmayın. "Bizde bu şans varken.." diye şakalar yapmayın. Çünkü bilinçaltı şakadan anlamaz.
6- Parasal anlamda kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın.
Kıyas yokluk duygusunu tetikler. Onun yerine varlığa odaklanın ve sahip olduklarınıza şükredin. İnsanlar parasal konuda kendilerini başkalarıyla kıyaslamayı çok sever. Fakat başkalarıyla kıyas yaptıkça yokluğa daha çok odaklanmış oluyoruz.

"Komşu çok güzel bir araba almış" demek bile yanlıştır.
"Ben anlamıyorum, bunlar bu kadar kısa sürede bu kadar şeyi nasıl aldılar".
"Param yok diyor, ama kendine şunu almış",
Bu tür söylemler her söylendiğinde, başkasındaki varlığı konuşurken kendimizdeki yokluğu da tetikliyoruz. İşte burada da çekim yasası iş başındadır. Yasa "**Neye odaklanırsan onu büyütürsün"** diyor. Varlığa odaklanırsak varlığı, yokluğa odaklanırsak yokluğu tetiklersin.
Hayallerini, hedeflerini sorunca, insanlar bana önce eksikleri anlatıyor. Mesela araba almayı istiyor, ama önce eski arabanın eksik taraflarını anlatıyorlar. Onlara "Bana yeni alacağınız arabayı anlatın" diyorum. İnsanlar genelde istemedikleri şeylere odaklanıyor. Asıl sıkıntı da bu oluyor. Çünkü nerenin enerjisini hareketlendirseniz, oradan size doğru akmaya başlar. O yüzden odak noktamızı, pusulamızı varlığa doğru çekmeliyiz.
7- İstemeyin. Sürekli İSTİYORUM cümlesini söylemek, sizi eksik ve isteme frekansında tutar. İstiyorum sözünde bir eksiklik bilinci vardır. Bir şey istemek ne demek? Ondan bende yok demektir. İstiyorum, çünkü bende o yok diyoruz.
8-Niyet edin. Niyet edin ve bırakın. İstiyorum yerine niyet ediyorum deyin. Çünkü niyet çok daha güzel ve kuvvetli titreşime sahiptir.
Niyet evrene verilmiş en güçlü mesajdır.
Önce küçük niyetlerle başlayın. Onlar gerçekleştikçe niyetleri büyütün.
Niyeti söyledikten sonra bırakmak gerekir. İşin en zor kısmı da budur.
Yani istediğini söyleyip sonra onu akışa bırakmak gerekiyor.
Örnek: Varsayalım saat 18 ve arkadaşlarla bir kafede oturuyorsunuz. Akşam bir davette kırmızı bir elbise giymeyi tasarladınız. "Bir saat içinde

bu kırmızı elbiseyi bulabilir miyiz?” dediniz. Ardından “Biraz zor” dediniz. Evet, artık biraz zor!.

“Bu akşam kırmızı elbise giymem lazım. O yüzden o elbiseyi bulmam lazım” diye yola çıkarsa, onu bulamayız. Eğer “Bu akşam kırmızı bir elbise giymek istiyorum. Ama bulamazsam evdeki siyah elbisemi giysem de olur” dersek buluruz. Hemen yanı başımızdaki butikte karşımıza çıkar. Sistem her zaman böyle çalışır. Her ne istiyorsak isteyelim, ona sımsıkı sarılmamalıyız. Ya da direnç göstermemeliyiz. Sadece niyetimizi söyleyip bırakmalıyız. Tabii bu niyetle ilgili daha önce yapmamız gereken şeyleri yapmış olmak gerekir. Ondan sonra bekleyeceğiz. Oldu, olacak, nasıl olacak, ne zaman olacak, kim tarafından olacak diye endişe etmeyi bırakacağız. Her ne olacaksa, titreşim seviyesini belli noktaya çektiğinizde, o şey hayatımıza dâhil olacaktır.

Peki, bütün zenginler böyle çalışmalar yaptıkları için mi zengin oldular? Hayır yapmadılar.

Bazı insanların zenginliği kaderseldir. Onların hayat planlarında, deneyimlerinde zengin olmak vardır. Bunu onlara Allah verip “Bu zenginliği sana verdim, ama bakalım sen bu zenginlikle ne yapacaksın? Bu zenginliği nasıl kullanacaksın? Hayırda mı şerde mi kullanacaksın? Yoksa bu zenginlik senin egonu mu şişirecek” diyecektir. Yani Allah onu bu zenginlikle sınayacaktır.

Fakat bu şu anlama da gelmiyor: Hangi durumdaysanız bu benim kaderim deyip oturmayacaksınız. Siz de kendi hayatınızda enerjinizi doğru kullanmaya başlarsanız. Korku ve negatif inanç kalıplarından kurtulursanız, bir olasılık dâhilinde isteklerimiz çekeriz. Çünkü şu anda bu videoyu izlemeniz bile, tesadüf değildir; olasılıkta bir zenginlik bilinci, ya da topu bulunduğu için izliyorsunuz. Demek ki böyle bir şeyi

düşünüyorsunuz. Zihnimizde veya hayat planımızda, var olan bütün olasılıklar zaten var.
Evet, bir kader; devam eden bir işleyiş de vardır. Fakat bunun yanında, bizim bir aklımız da vardır. Yani, özgür irademizle hayatımızın belli noktalarını şekillendirebilme gücümüz de var. İşte kuantum burada devreye girer: amacımız bütün olasılıkları devreye geçirmektir. Geçiremiyorsak acaba nerde yanlış yapıyoruz? Eğer, zenginlikle ilgili bir tıkanıklığımız, bir korkumuz, bir inanç kalıbımız varsa, hayatımıza geçiremeyiz.

PARA İNANCINI DEĞİŞTİRME TEKNİĞİ

"Ben parayı çok zor kazanıyorum" diye bir inancımız olduğunu var sayalım.
Birçok insanda sadece para değil, birçok şeyi zorlukla elde ettiği inancı vardır. Bunu da biraz kökleştirmişlerdir. Hatta biraz da egonun beslenmesi ile bu inançlar oluşmuştur.
Ben dişimle tırnağımla buraya geldim
Ben her şeyi zorla elde ettim
Ben her şeyi çok mücadele ederek elde ettim.
Bu tür inançlarımız olabilir.
Bunları her söyleyişte bilinçaltına bir komut daha veriyoruz.
Siz "Elimi neye atsam kuruyor" derseniz, elinizi neye atarsanız zorlukla elde edersiniz. Çünkü "Ben her şeyi mücadele ile elde ederim" komutunu atmış oluyorsunuz.
Buradan çıkıp "Her şey bana kolayca gelir"
"Para bana kolayca gelir"

“Para bana su gibi gelir” deyin.
Her şey sizin inancınıza karşılık verir.
Sizin inancınız etrafa yayılan bir dalgadır.
O dalga gidiyor, kendiyle eşleşiyor ve benzer bir dalgayı buluyor.
O dalga yüksek frekansta ise yüksek, düşük frekansta olursa düşük frekanstakini çeker.
Siz temizlendikçe yüksek titreşim yaymaya başlıyorsunuz. Bu defa her şey yolunda gitmeye başlıyor.
Bizim için geçmiş gelecek yok, şu an var. Şu an için boşlukta sıralanmış beyaz toplar var. Biz hazır oldukça bizim şimdimize geliyor. Sonra bu toplardan birisi ile eşleşiyor ve istediğimiz oldu diyoruz.
Şimdimizi iyileştirdiğimizde, hem geçmişimizi, hem geleceğimizi düzeltmiş oluyoruz. Çünkü 0-5 yaşındaki çocuk şu an bizimle birlikte. Sadece biraz boynu bükük kalmış. Biz iyileşince o da iyileşiyor.
Biz kuarklarız, kuantum parçacıklarıyız.
Bizler zaman ve mekândan bağımsız varlıklarız.
Bizler ileri geri sınırsız uçuşlara sahibiz.
Her imgelemde zaten var olan bir kozmik dalgaya doğru gidiyoruz.
Biz olmayan bir şeyi hayal edemiyoruz.
Biz bir şey düşündüğümüzde, bir ev düşündüğümüzde, şu sonsuz olasılıklar evreninde var olan bir toptan gelen yayını alıyoruz.
Olmayan bir şeyi, istesek de imgeleyemeyiz.
Gerçekleşme potansiyeli olmayan şey aklımıza bile gelmez, zihnimize düşmez.
O nedenle sonuç dua ederken sonuç odaklı olmalıyız.
İmkânsız diye bir şey yoktur. En basit haliyle kuantum budur. Sonuç odaklı olmaktır.

Nereyi hareketlendirirsek orası hareketlenmeye başlar. Sadece bunu denememiz yeter.
Dünyada titreşim hız çok arttı. Uyanış başladı. Çok fazla kişi potaya girmeye başladı. Çok hızlı yol alan arkadaşlarımız var. Bırakmak yok, yola devam.
Evrenin bolluk ve bereketi bana akıyor.
Ben parayı kolaylıkla elde ediyorum ve para bana artarak geliyor.
Maddi ve manevi zenginliğim her geçen gün artıyor ve zenginliğin tadını çıkarıyorum.
Para bana bildiğim ve bilmediğim yollardan artarak ve bol bol geliyor.
Sabah gözünüzü açar açmaz daha alfa durumundayken birkaç kere bu olumlamaları yapın.
Bunları uyumadan önce gene alfa frekansındayken 5-10 kere tekrar yapın.
Sabah akşam bu olumlamaları 5-10 kere tekrarlayın
Gün içinde de olabildiğince çok tekrarlayın.
Bunlar en az 21 gün tekrarlanacak.
Yatağa yatın gözünüz kapatın.
10 kere yavaş ve derin diyaframdan nefesler alın.
Nefes karın inip çıkacak şekilde burundan alınıp burundan verin.
Nefes alt göğüs, orta göğüs, üst göğse yükselip tekrar sizden çıktığını imgeleyin.
Nefes enerjisini en derine çekin.
Nefes burundan alıp karnın alt tarafına kadar çekip bir nevi bilinçaltı temizliği yapılacak.
Akla düşünceler gelip geçerken sadece izleyici olun.

Siz gökyüzüsünüz, düşünceler buluttur. Bulutlar gelir gider. Siz sadece onun izleyicisi olun.
10 dakika boyunca nefesine odaklanırken dışarıdan gelen sesleri dinliyoruz. Dışarıdaki sesler odaklanınca zihinden de bir şey geçmemiş olur. Meditasyon haline gelip tamamen gevşeyin.
Gevşemek için "Şu anda gevşiyorsun" deyin. Ayaktan başa tüm vücudu düşünüp her yerinizi gevşetin. Sona gelince omuzları oynatıp biriken negatif enerjileri atın. Bir yandan da "gevşiyorum" demeye devam edin. Başı, yüzü, kaşları, sıkılı en küçük kasları gevşetin. Sonra kendimizi pembe bir balonda, kendinizi istediğiniz şekilde düşünün.
İstiyorum sözünü kullanmayın. Bilinçaltı **sadece şimdiyi** bilir.
"Şu dileğim için, gerekli paraya-imkâna sahibim".
"Maddi ve manevi olarak her gün daha da zengin oluyorum".
"Zenginliğim her gün artıyor".
Nasıl olacak sorusuna girmeyin

ZPOINT TEKNİĞİ

Bilinçaltındaki her türlü olumsuz kalıpların ,inançların ,korkuların tek bir komutla bilinçaltından silinmesine yardımcı olan tekniklerden biridir.

"Sevgili bilinçaltım, şimdi; bu ve bundan sonraki her temizlik çalışmasında mümkün olan en iyi sonuç ve faydalara ulaşmak için seni çok güçlü bir niyetle programlıyorum.
Belirli insanlar, durumlar, olaylar ve hatıraları düşündüğümde, bunların bana kötü hissettirdiği duyguyu, ben kuyruk kelimemi sürekli tekrar ederken, sen nazik bir şekilde ve kolayca, tümüyle

temizleyecek ve sileceksin. Çalıştığım konuyla bağlantılı olarak hissettiğim tüm duyguları ve bundan kaynaklı olarak ortaya çıkan bütün olumsuz duygusal kalıpları, bunların bendeki tüm uzantılarıyla birlikte temizleyecek ve yok edeceksin. Bu temizliği çok kolay ve nazik bir şekilde yapacaksın, ayrıca temizlenen bu kalıpların bir daha asla geri gelmemesini de garanti edeceksin."

Sakin bir ortamda bu metni bir kez oku ve yaşadığın kötü bir anı ya da olayı gözünde canlandır./söyle/içinden geçir. Bulduğun şeyi etkisiz hale getirmek için bir kelime bul. O anı aklından geçirirken yüksek sesle bulduğun kelimeyi söyle ve bitir.
Bu tekniği her farklı olay için bir kez yapman yeterli.
Örnek kelimeler; He rşey yolunda ! Mükemmel. Stop, İptal..Bitti.
Bundan sonra yukarıdaki metni tekrar tekrar okumana gerek yok
Sadece bu kelimeyi yani anahtar sözcüğünü yüksek sesle tekrar etmen yeterli.

Anahtar sözcüğünüz bilinçaltınıza üzerinde çalıştığınız konuda temizliğe başlaması mesajını verecek yani temizleme programını harekete geçirecek düğme.

Zpoint ile bir konuyu çalışırken, sizin sebepleri aramanıza gerek yok. Çünkü bu çalışmada, bilinçaltı konuyla ilgili tüm verileri tarıyor. Ve temizlemek için elinden geleni yapıyor. Cümleler bunun üzerine kurulu. Sonuçları çok kısa sürede alabilirsiniz, dirençle karşılaşıyorsanız, öncelikle dirençleri temizlememiz gerekir

KUANTUM

KUANTUM DÜŞÜNCE TEKNİĞİ NEDİR ?

Yaşamımız boyunca sayısız karar alıp uyguluyoruz. Peki hayatımızı belirleyen bu kararları nasıl alıyoruz?
Kişinin yaşamını yöneten ana merkez, kişinin inançlarının oluşturulduğu yer olan, bilinçaltıdır. Kişi, ancak bilinçaltının izin verdiği ve yönlendirdiği sonuçlara ulaşabilir. Bilinç, kişinin bir şeyi kabul etme sürecinde devreye girer. Bilincin gücü yüksektir ama bilinçaltı ile kıyaslandığında ancak sınırlı bir güçtür.
Bilinçaltı kişiye bilinçaltında kodlanmış inanç sistemiyle uyumlu olayları deneyimletir, yaşadığımız sonuçları belirler. Örneğin, "Hayat zor" şeklinde bir inanç sistemine sahip olan bir birey, bilinçaltının bu kodlaması sebebiyle hayatı hep zor yaşar. Ama bilinçli olarak bunun farkında olmadığı için, "Hayatımın bu kadar zor olmasını istemiyorum" diyebilir, şikayet edebilir. Ne var ki, yaşamımızdaki deneyimler bilinçaltına kodlanmış inanç sistemlerinin hayata yansıtılmasından ibarettir ve biz "Hayat zor" dedikçe ve bu kodlamayla yaşadıkça hayat hep zor olacaktır. Bilinç ile bunun nasıl olduğunu anlayamasak da. Görülüyor ki, bilinçaltı hayatı nasıl deneyimleyeceğimizi yönettiği için hepimiz için çok kritik bir öneme sahiptir.
Bu sebeple, yaşamımızı bilinç seviyesinde değiştirmeye çabalamak ve şunu yapmalıyım, bunu yapmalıyım şeklinde bir yaklaşım yerine; bilinçaltında kayıtlı olan inanç sistemlerini tespit edip, onları değiştirip dönüştürmek ve yeni inanç sistemleriyle değiştirmek, yenilemek gereklidir. Bu yapıldığı zaman, az önceki örnekte hayatı bin bir zorlukla

yaşayan birey, hayatı birdenbire kolaylıkla yaşamaya başlar. Zorluklar, sıkıntılar aniden ortadan kalkar.
Kişi, inançlarını yeniden programladıkça, hayatında hızlı ve inanılmaz değişikler yaşar. Ve bu değişiklikler kişinin tüm hayatı boyunca devam eden kalıcı değişiklikler olur.
Kuantum çalışmaları; kuantum fiziği prensiplerine dayalı olarak geliştirilmiş; bilinç, bilinçaltı ve bilinç üstü seviyelerinde yapılan, kalıcı olumlu sonuçlar veren son derece etkili çalışmalardır.

Kuantum Düşünce Neler Sağlar ?

Kuantum Düşünce Tekniği; kendimizi tanımaya, başkalarını anlamaya, evrensel sistemin işleyişini fark etmekten doğan bilgeliğe ulaştırarak beden enerjimizi de düzene sokar. Kişiler daha güçlü canlı ve güzel olurlar. Hayat misyonumuzu fark etmek ve ona adım adım ulaşmak yönündeki çabalarımızı destekler. Kendi içsel kodlamanızdaki yapmanız gereken işinizle ilgili ipuçlarını yakaladıkça adımlarınız hızlanır.

Kuantum Düşünce Süreçleri

Düşünce enerjisinin, bilgi taneciklerinin yani ruhsal elektronların aktarımına yardımcı olması da bazı yasa ve ilkelere bağlıdır. Evren ahengiyle uyum içinde olmayan eylem ve uygulamalar ve bunlardan doğan düşünceler ancak menfi egregorlar (düşünce formları) yaratır. Asla varlığın bilgi tohumuna geliştirici katkıda bulunmazlar. Aksine ortak şuur alanına zarar verirler. Karar alma aşamasında olan insanların yanlış karar vermesine bile neden olabilirler.

Bohm'un dediği gibi, "Düşünce süreçleriyle kuantum sistemleri birbirine benzerdir. Bu yüzden onlar ayrı elementler gibi analiz edilemezler, çünkü her elementin 'içkin' doğası yaratılış olarak birbirlerinden ayrı olmadığı gibi diğer elementlerden de bağımsız değildir, bunun yerine diğer elementlerle kısmi bir ilişki içindedir."
Spiritüel öğretilere göre ise, düşüncelerimiz reel, kendine göre etki alanları olan, belli bir alanda etkinliklerini gerçekleştirme gücüne sahip enerji formlarıdır. Düşüncenin şekil almış, form tutmuş haline form panse (forme-pense) denir. Her düşünce bir enerji, bir etki taşıdığı için düşüncelerimizin yarattığı düşünce formları da bizim eserimizdir ve hepimiz kendi düşünce formlarımızın sorumluluğunu bilsek de bilmesek de taşırız.
Binlerce yıldan beri bütün ruhsal eğitim sistemleri bizlere düşüncelerinizden dahi sorumlusunuz derken düşüncenin negatif ya da pozitif yönde son derece önemli bir etki gücünden söz ediyorlardı.
Düşüncenin önemini kuantum dünyası açısından ele alırsak; insan olarak varoluşumuzun ruh ve beden şeklinde bir ikilem olarak ortaya çıkışı; atom altının soyut ve sanal dünyasında da varoluşumuz dalga/parçacık ikiliği şeklinde ortaya çıkar. Bütünleşmiş bir ruh-beden ilişkisinde yani pozitif düşüncenin egemen olduğu düşünce sisteminde varlıksal ve bütünsel açıdan son derece olumlu, yaratıcı bir metafor oluşturur. Bu metafor kuantum düzeyinde, bilgi tanecikleri aracılığıyla bilginin daha hızlı yayılmasına, bir tür evrensel bilgi bankasında depolanmasına ve genişlemesine neden olur.
Bizim gelişmemiz için gereken bütün araçlar: uygun iş, eş, yaşam alanı,ev, bedenimizin sağlığı bu yüksek frekanslı enerjiden nasibini alır.

Siz, sınırlayıcı, engelleyici düşünce kalıplarınızı fark edip bunların yerine güçlendirici inançlarınızı koyduğunuzda hayatınız bu yeni inançlarınız doğrultusunda değişmeye başlayacaktır. Sizin için en uygun kişi, en uygun imkan,en uygun zamanda karşınıza çıkacaktır. Yapmanız gereken şey uzanıp onu almaktır.
Doğuştan doğal olarak hakkınız olan mutluluğu, bereketi, bolluğu ve sevinci yaşamanıza imkan tanımış olursunuz.
Kuantum Düşünce, sağlıklı ve güçlü bir beden için de uygun bir zemin hazırlar. Bizim düşünce ve kabullenişlerimiz direkt olarak bedene etki yapar. Bedenimiz aslında bir enerji okyanusundan başka bir şey değildir. Korku,kaygı,öfke, suçluluk duyguları bütün hücrelerimizin beslendiği enerjide azalmalar yol açar.
Kuantum Düşünce Tekniği; kendimizi tanımaya, başkalarını anlamaya, evrensel sistemin işleyişini fark etmekten doğan bilgeliğe ulaştırarak beden enerjimizi de düzene sokar. Kişiler daha güçlü canlı ve güzel olurlar. Hayat misyonumuzu fark etmek ve ona adım adım ulaşmak yönündeki çabalarımızı destekler. Kendi içsel kodlamanızdaki yapmanız gereken işinizle ilgili ipuçlarını yakaladıkça adımlarınız hızlanır.
Kuantum Düşünce hayatımıza daha çok bolluk ve bereket çekmemizi de sağlar. Kendimizle ilgili derin içsel vizyonumuzu değiştirdikçe daha çok bolluk hayatımıza akmaya başlar. Genel anlamda zenginlik; sahip olduğumuz şeylerle ruhsal varlığımıza kattığımız değerler arasındaki dengeyi anlatır. Çok paraya sahip olmak tek başına zenginlik işareti olmayabilir. Önemli olan bu parayla ne yaptığınızdır. Daha çok kahkaha, daha çok dostluk, daha çok sevgi, daha çok deneyim ve daha çok hayır üretebiliyorsanız o zaman zenginsiniz demektir.

Özetle Kuantum Düşünce Tekniği, yaşamın temel amacı olan sevinç duygusunu yüreğimizde hissetmemiz için bize imkanlar sunar.
Siz değişirseniz dünya değişir, siz değişmezseniz, her şey olduğu gibi kalır…
Artık yaşamınızı bu haliyle yaşamaktan bıktıysanız, ilişki çatışmalarından bıktıysanız, parasal sıkıntılardan bıktıysanız, tutkularınızı hayata geçirememekten bıktıysanız, kuantum düşünce size algılarınızı değiştirme ve dolayısıyla yaşamınızı değiştirme yolunda hizmet sunabilir.
Bir kez yarattığınız etkilerin ve size geri dönüşümlerinin farkına vardığınızda ve yarattığınız her etkinin sorumluluğunu aldığınızda, saf enerji alanını bilinçli kullanmayı öğrenmeye başlarsınız.
Saf enerji alanındaki 'Arabanızı' nasıl kullanıyorsunuz?
Şimdiye kadar hayatınızın gözleri bağlı araba kullanmak gibi olduğunu düşünün. Araba kullanmanın heyecanını yaşıyorsunuz, gitmek istediğiniz yere, ee biraz zor da olsa, (arabayı sağa sola çarpa çarpa) yine bir şekilde varıyorsunuz (belki vardığınız noktada o kadar yara almış oluyorsunuz ki bunu neden istediğinizi sorgular haldesiniz.)
Yarattığınız etkiyi bilmek ve bilinçli farkındalıkla saf alanı kullanmak ise gözleri açık araba kullanmak gibidir. Nereye gittiğinizi görürsünüz! Bu çok çok önemlidir, nereye gittiğinizi görmek… Bu farkındalıktır… Farkındalık yaşamı görmenizi sağlar, yaşamın güzelliklerini görmenizi ve deneyimleyebilmenizi, bilinçli seçimlerle yaşamınızı sürdürebilmenizi
Ve basittir, algılarınızı değiştirirsiniz, yaşamınız değişir…
Şimdiye kadar gerçeklik olarak sıkı sıkı tutunduğunuz şeylerin kendi algılarınızdan ibaret oluşturduğunuz bir dünya olduğunu fark ettiğinizde, avuçlarınızı açmaya başlarsınız. Sıkı sıkıya korkularla, duygusal bağımlılıklarla tutunduğunuz tüm o şeyleri bırakmaya başlarsınız.

Yaşamınız olarak algıladığınız gerçekliği sürdürebilmek için sarf ettiğiniz tüm kontrol çabalarını bırakmaya başlarsınız.
Seçimlerin yaşamınızdaki önemini görür, her gün geliştirdiğiniz içsel farkındalığınızla kendinize yeni dünyanızı yaratırsınız. Ve bu sefer nasıl olmasını seçiyorsanız öyle bir dünya…
Kısaca özetleyecek olursak;
İçinizde yarattıklarınız dışınızda beden bulur.
Ve tüm bunlar basitçe şunu ifade eder; içinizdeki dünya ve dışınızdaki dünya bir'dir… Dünyanızdan size yansıyan ne varsa, içsel dünyanızın size geri dönüşümleridir. Ve bu mucizedir! İçsel dünyanızın fiziksel gerçekliğiniz olarak size döndüğü bilincini kucakladığınızda, artık dış dünyanızda yer alanları değiştirmeye çalışmaktan vazgeçersiniz. Dış koşulları yaratan sizsinizdir ve eğer bu dış koşullardan artık hoşnut değilseniz, iç dünyanıza bakışınızı çevirir, algılarınızı değiştirir,ve bunun yaşamınızı nasıl mucizevi bir şekilde değiştirdiğini görmeye başlarsınız.
Alaaddin'in sihirli lambası, tatlı cadı, periler'den ne bekliyorsanız hepsini SİZ yaratabilirsiniz.
Yaşamınızda mucizevi bir şekilde değişim yaratacak hiçbir varlık yoktur.
Eğer elinde sihirli değneğiyle gelecek ve bir dokunuşuyla yaşamınızı dilediğiniz koşullara çevirecek bir melek, bir üstat, bir guru, ya da adı her neyse, o mucizevi şeyi bekliyorsanız, sonsuza kadar beklemek zorunda kalabilirsiniz. Yaşamınızdaki mucizeyi ancak siz yaratabilirsiniz, SİZ…
Sihirli değnek şimdiye kadar kullanmadığınız içsel gücünüzdür ve o üstat da SİZSİNİZ… Geriye kalan her şey ve herkes içsel gücünüzü kucaklamaya giden yolunuzda size hizmet eder.
Kendinizi keşif yolculuğunuzun keyifli olması dileğiyle,

Hayatlarımızı evrende akıp giden ortak yaşam içinde esrarlı bir şekilde yaşarız.
- Martin Buber

Kadim Bilgelikte, Ruhsal Öğretilerde, Ezoterik–tradisyonel bilgilerde zihinlerimizin, yani 'şuursal yönümüzün aynı anda hem her yerde hem hiç bir yerde bulunmasının asıl nedeni bizim özde ruhsal varlıklar olmamızdan kaynaklanmaktadır' denir. Ve ruh varlığı, ruhsal etkisini düşünce enerjisinin aracılığıyla aktarır.
Düşünce enerjisi, ruhsal bir enerjidir ve bizim şimdiki düşünme fiilimiz anlamına gelmez. Bu sık sık yanlış anlaşıldığı için düşünce gücü yani arınmamış günlük düşünceyle birçok şeyi yaratacağımızı sananlar büyük bir yanılgı içindedirler. Gerçek yaratıcılık günlük düşüncelerin ve isteklerin tÜmünün silindiği, bir tür meditatif noktada başlar. Kuantum fiziğinde parçacıkların sıçrama yaptıkları boşluk noktası gibi. Bu bilgileri gerçekten araştırmadan, popülist akımların peşinden koşarak çekim yasasını kişisel menfaatler uğruna düşük seviyeli amaçlar için kullanmaya kalkanlar; öncelikle ilk yakın çevrelerine karşı bir türlü gerçekleşmeyen istekleri hararetle savunmaları ve "iste senin de olsun" felsefesine cahilce kapılmış olmaları yüzünden küçük düşmeye mahkumdurlar.
Aslında düşünce enerjisinin, bilgi taneciklerinin yani ruhsal elektronların aktarımına yardımcı olması da bazı yasa ve ilkelere bağlıdır. Evren ahengiyle uyum içinde olmayan eylem ve uygulamalar ve bunlardan doğan düşünceler ancak menfi egregorlar (düşünce formları) yaratır. Asla varlığın bilgi tohumuna geliştirici katkıda bulunmazlar. Aksine gezegenin ortak şuur alanına zarar verirler. Karar alma aşamasında olan insanların yanlış karar vermesine bile neden olabilirler. Bu konu ile ilgili olarak

araştırma yapmak isteyenlerin Danah Zohar'ın Kuantum Benlik adlı kitabının (Sarmal Yayınevi) Dünyanın Ortak Yaratıcı Olan Bizler bölümünü dikkatlice incelemeleri faydalı olur.
Bohm'un dediği gibi, "Düşünce süreçleriyle kuantum sistemleri birbirine benzerdir. Bu yüzden onlar ayrı elementler gibi analiz edilemezler, çünkü her elementin 'içkin' doğası yaratılış olarak birbirlerinden ayrı olmadığı gibi diğer elementlerden de bağımsız değildir, bunun yerine diğer elementlerle kısmi bir
ilişki içindedir."
Spiritüel öğretilere göre ise, düşüncelerimiz reel, kendine göre etki alanları olan, belli bir alanda etkinliklerini gerçekleştirme gücüne sahip enerji formlarıdır. Düşüncenin şekil almış, form tutmuş haline form panse (forme-pense) denir. Her düşünce bir enerji, bir etki taşıdığı için düşüncelerimizin yarattığı düşünce formları da bizim eserimizdir ve hepimiz kendi düşünce formlarımızın sorumluluğunu bilsek de bilmesek de taşırız.
Binlerce yıldan beri bütün ruhsal eğitim sistemleri bizlere düşüncelerinizden dahi sorumlusunuz derken düşüncenin negatif ya da pozitif yönde son derece önemli bir etki gücünden söz ediyorlardı.
Düşüncenin önemini kuantum dünyası açısından ele alırsak; insan olarak varoluşumuzun ruh ve beden şeklinde bir ikilem olarak ortaya çıkışı; atom altının soyut ve sanal dünyasında da varoluşumuz dalga/parçacık ikiliği şeklinde ortaya çıkar. Bütünleşmiş bir ruh-beden ilişkisinde yani pozitif düşüncenin egemen olduğu düşünce sisteminde varlıksal ve bütünsel açıdan son derece olumlu, yaratıcı bir metafor oluşturur. Bu metafor kuantum düzeyinde, bilgi tanecikleri aracılığıyla bilginin daha hızlı yayılmasına, bir tür evrensel bilgi bankasında depolanmasına ve

genişlemesine neden olur.
" Şimdi, kuantum işlemleriyle kendi içsel deneyimlerimiz ve düşünce yöntemlerimiz arasındaki yakın benzerliğin yalnızca bir tesadüf olup olmadığını sorabiliriz. Düşünce süreçleriyle kuantum süreçleri arasındaki benzerlik, bu ikisini birbirine bağlayan bir hipotezin verimli olacağını düşündürebilir. Eğer böyle bir hipotez doğrulanabilirse, bu bizim düşünmemizin birçok önemli özelliğini doğal bir şekilde açıklayabilir. "
David Bohm.

KUANTUM DOKUNUŞU NEDİR?

Sevgi şifa enerjisinin transferini sağlayan evrensel bir titreşimdir.
Quantum-touch görülmeden inanılması imkansız bir şifa sistemidir.Etkileri öylesine hızlı ve olağan dışıdır ki, hafif bir dokunuşla ağrıların azaldığını yada yok olduğunu, açık yaraların hızla kapanmaya başladığını,kemiklerin kendilerini yeniden düzenlediklerini görebiliriz.
Quantum-Touch'ı öğrenerek kendimizi güçlendirmek, yaşamımıza renk katmak için beden taramaları yaparak farkındalığımızı artırmak ve nefes tekniklerini öğrenmek yeterlidir.
Quantum-Touch için, işlevi gereği uyumlama tekniği diyebiliriz. Şöyle ki:
Bir odanın duvarlarına karşılıklı olarak iki sarkaçlı saat yerleştirelim, ve değişik yönlerde çalıştıralım. Bir süre sonra her iki saatinde sarkacı aynı yönde çalışıyor olacaktır.
Aynı şekilde: sıcak bölgelerde akşam saatleri bazı yerlere kümelenip düzensizce yanıp sönen ateş böcekleri. Kısa bir süre sonra tek bir ışık olarak yanıp söneceklerdir. Bütün bunlar doğal olarak uyumlanmadır.

Quantum-Touch, iki değişik enerji frekansına sahip bedenin bir araya gelip, enerjisi düşük olanın yüksek olana uyumlanarak şifa sürecine girmesidir.
Binlerce yıldır bir çok kültür tarafından bilinen ve kullanılan yaşam gücünü sadece batı kültürü kabul edememiştir. Batı kültürü her şeyin niyesi ve ispatı olması gerektiğini düşündüğünden yaşam gücünü kabullenemememişlerdir. Çünkü yaşam gücünü ölçebilecek aletleri yoktu, elle tutamıyor gözle göremiyorlardı ve kabul edilemezdi.Bu yaklaşım, dokunamadıkları,koklayamadıkları hatta boyutlarını ölçemedikleri için sevgi denilen o yüce evrensel enerjiyi yok saymak gibi bir yaklaşımdı. Yaşam enerjisi insan zekasının üstünde bir zeka seviyesinde işler ve yaşayanla yaşamayanı ayırt eder.Quantum-Touch, nefesimiz yardımıyla çakralarımızda güçlendirip ellerimizle yönlendirdiğimiz çok güçlü ve hızlı sonuca varan enerji sistemidir. Evrende var olan ve farkında olmadığımız için yararlanmadığımız bu enerji hafif dokunuşlarla kendimizin veya başkalarının enerji frekanslarını yükseltip, vücudun kendi kendisini iyileştirmesine ve yaşam kalitesini arttırmasına aracılık eder.
Quantum-Touch'da Reiki'de olduğu gibi uyumlama yada sembol yoktur sadece bolca pratik gerektirir. Quantum-Touch eğitimi alıp nefes tekniklerini ve el pozisyonlarını öğrenen bir kişi, kendisine şifa verebildiği gibi yanındaki birine yada uzaktaki birine, yada birilerine (aynı anda birden fazla kişiye şifa gönderilebilir) rahatlıkla şifa gönderebilir. Bu şifa fiziksel bedene olduğu kadar duygusal bedene de etki eder.

NEDEN HASTA OLURUZ?

Tüm canlıların bedenleri mükemmel bir donanıma sahiptir. Ve tüm

organlar,dokular insan zekasının çok üstünde bir ahenkle işlerler. Ne zamanki bu dokulardan yada organlardan bazıları zayıf düşerse ağrılar,sızılar başlar, bizde buna hastalık deriz. Oysa bedendeki enerji titreşim seviyesi zayıflamış denge bozulmuştur. Dengesi bozulan beden ahenk içerisinde çalışamayacaktır.
Quantum-Touch genel anlamıyla uyumlama tekniğidir. Bedenimizin düzensiz çalışan bölgelerinin düzenli çalışan bölgelerine uyumlanmasını sağlayarak şifanın gerçekleşmesi için aracı olur. Quantum-Touch uygulayıcısı,quantum-touch tekniklerini uygulayarak kendi enerji frekansını en yüksek seviyede tutmayı öğrenmiştir Ellerini hasta bedene dokunduğunda, o bedenin zayıf olan enerjisi kendisine sunulan bu yüksek rezonansa uyumlanacaktır. Bu sayede, rezonansı yükselen kişinin beden zekası şifa için gerekeni yapacaktır

QUANTUM-TOUCH ve UYKU

Enerji verdiğimiz kişi gözleri kapalı vaziyette yattığı zaman genellikle birkaç dakika içinde uyumaya başlarlar. Bunlar çoğunlukla derin meditasyonda gibi olurlar.Çoğu kişiler dinlendirici bir uykuya girer, bazıları da gözlerini hızla hareket ettirirler.
Bunu nasıl yaparsınız. Ellerinizi kişinin başının altına koyun, yada, bir elinizi alnına diğerini başının arkasına koyun ve enerjiye başlayın. Çoğu kişiler birkaç dakika içinde uykuya geçeceklerdir. Genellikle 5-6 dakika sonra göz hareketlerini izlemek mümkündür.
Bu metodu genellikle, kişi uyku problemi çekiyorsa, aşırı asabi durum varsa yada travma geçirmişse uygularız. Sonuç mükemmeldir.

DOKUNMANIN GÜCÜ

Yapılan araştırmalar, dokunmanın gizemli gücünü ortaya çıkarmışlardır. Dokunularak (kucağa alınan, okşanan,elinde tutulan...vb.) bebeklerin, bu duygulardan yoksun büyüyen yaşıtlarına göre daha ıyı ve hızlı geliştiklerini, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğunu, yaşıtlarına göre daha az hastalandıklarını göstermiştir. Hatta dokunmadan yoksun büyüyen çocukların, ciddi duygusal bozukluklar yaşadıklarını saldırgan davranışlar sergilediklerini göstermiştir.
Sadece fiziksel bir temas olsaydı dokunmak,oyuncak bebeklerde karşılayabilirdi çocuğun dokunma ihtiyacını. Oysa, ağlayan bir bebeğe vereceğiniz oyuncak yada onun yatağı onu susturmaya yetmiyor ama anne yada baba kucağa aldığında dakikalar içinde ağıt kesiliyor.
Sevdiklerimize , anne babamıza sarılmamız onlara en güçlü ilaç gibi gelebiliyor. Hatta annemizin başımızı okşaması rahatlamamızı sağladığı gibi genelde baş ağrımızıda gideriyor.
Peki, nedir dokunmadaki gizem.Burada söz konusu olan sıradan fiziksel bir dokunuş değil, sevgi ile yoğrulmuş güzel bir enerjinin temasıdır. Bu da Yaşam gücü'dür.

QUANTUM TOUCH ve HAYVANLAR

Hayvanlarla çalışmak çok zevkli olabilir. Çünkü, sevgilerini vermek için her zaman hazırdırlar. Onlar insan ayırmaz, iyi kötü diye yargılamaz. Kendi hislerimize göre seçeceğimiz bölgeye sandwich pozisyonu en uygun pozisyondur.İlerleyen dakikalarda hayvan enerjiye ihtiyaç olan bölgeyi elimizin altına getirecektir. Sadece bilmemiz gereken nokta

enerjide yanlış yapamayız. Seanstan sonra alacağınız teşekkür sizi şaşırtacaktır.

KUANTUM ÖĞRETİLERİ

Her birisi ile karşılaştığında kendin ile karşılaşırsın aslında..
Her birinde benliğinin başka bir yanı sana kendini gösterir..Kendinden ayrı gibi gördüğün o kişi senin bir suretindir..Pek çok şekillerde çıkarsın kendinin karşına..Bazen bir zalim olursun bazen tutkulu bir aşık.. Kabul etsen de etmesen de onlarla ilgi hissettiğin her şey senin başka bir düşüncen başka bir yanındır..Hepsini iyi tanırsın çünkü hepsi de sensin !Bu nedenle ; hayatına giren her insanla aranda görünmez bir işbirliği vardır..
Seni terk edip giden sevgilin de içindeki bir şeylerin tezahürüdür ..Çünkü sen hem seven hem terk edensin !..
İşte bu yüzden "ben bunu hak etmedim" diyerek ne onu suçla ne kendini..
Sadece yaşadıklarının tüm sorumluluğunu al ve yoluna devam et !
Unutma ! Dünya senin yaratındır .
Bagwan Shri Nashrish şöyle der;
"Sezgi bir sıçrayıştır. Adım adım gelen bir şey değildir. Sana gelen değil, olan bir şeydir. "
Sezgi bilinmeyenle yani bilinmesi mümkün olmayanla çalışır.
Bu bir Kuantum sıçramasıdır, çünkü Kuantum boyutunda gerçekleşen her olay ani bir sıçrama şeklinde oluşur. Kuantum teorisi enerji alanının süreksiz sıçramalarla belirdiğini söyler. Benlik boyutunda değişim de sıçramalarla gerçekleşir. Sıçramayı sağlayan da çoğu zaman bir şok olur.

Her gün kendinle kalmak için zaman ayır ve içindeki sesi dinle.
Hissettiklerinden korkma ,yargılama !..
Hissettiğin her şey ama her şey doğrudur.Başkaları farklı düşünebilir farklı hissedebilir tüm bunlar senin hissettiklerinin yanlış değil sadece onlardan farklı olduğunu gösterir..Onları anlamaya çalış ama aynı düşünce ya da fikirde olmak zorunda değilsin.
Yanlış yaptığını düşündüğünde kendini eleştirip yargılama..Yaşadığın her şeyin içinde önemli dersler barındırdığını bil,o deneyimden alman gerekeni al ve bir dahaki sefer için hazırlıklı ol.
Başkaları üzülecek diye kendini üzme..Her insanın başına geleni kaldıracak gücü vardır .Tıpkı senin gibi.
Kendinin ya en büyük dostu olursun ya düşmanı..Sen kendinle dost olmayı seç ve ilk olarak kendini kendi yüreğinde bağışla !
Eski hatalarını tekrarlamaktan vazgeç..Yenilerini yap ki yeni dersleri öğren..
Her şey kötü gidiyor gibi göründüğünde bile unutma ki geminin kaptanı sensin rotanı ne tarafa çevirirsen o yöne gidersin.Ya kendine acımayı seçer fırtınaya tutulursun ya "ben güçlüyüm " diyerek sakin limanlara ulaşırsın.Karar her zaman sana aittir.
Yoksunluk inancın,bolluğun getireceği tüm değişikliklere karşı gösterdiğin direncin inancıdır.
Bu nedenle hayatımızda bolluğun olmaması bir hata değildir ; bir anlamı vardır.
Bolluk seviyen sana bir mesajdır. Eğer mesajı işitirsen, işaret ettiği değişime de izin verirsin. Mesajı işitmek, bolluktan mahrum olmanın sana nasıl hizmet ettiğinin farkında olmaktır. Bunu görebilmek için yoksunluğu reddetmekten vazgeçmen gerekir.

Yoksulluk bir hata değildir ; yoksulluğu seçtin çünkü hikayene bir şekilde hizmet ediyor.Seni kendi korkularınla yüzleşmekten koruyan bir mazeret oluyor.
İşini bırakırsan ,hayattan kopup kendi içine kapanmaktan korkuyorsun..Paraya olan ihtiyacın bu korkunu kapatıyor ..Çalışmam lazım çünkü paraya ihtiyacım var diyorsun..paraya ihtiyacın olduğunu düşündüğün sürece işine de devam edeceksin..
Kötü bir evliliği olan insanın uzun saatler çalışması gibi..Aslında içten içe evdeki hayatla yüzleşmek istemediği için kendine parasızlık mazeretini bulmuş ve bu nedenle saatlerce çalışmak zorunda olduğuna inandırmış.
Yoksunluğun doğal bir durum olduğuna kendini inandırmış olabilirsin ama mazeretin ne olursa olsun "yoksunluk "senin inançlarının yansımasıdır.
Eğer bolluk içinde değilsen , içinde bulunduğun yoksunluk durumun mesajını işit ve dönüştür o zaman bolluk gelecektir.Sen gerçekliğinin fazla değişmeden aynı kalıp ,daha çok parayla daha konforlu yaşamak istiyorsun ama bolluk enerjisi böyle kontrol edilebilen bir şey değildir.Kontrol etmeye çalışırsan bolluk akışının önünü kaparsın ..Para hayatını hiç beklemediğin bir şekilde değiştirir Bu senin belirlediğin ve planlayabileceğin bir enerji değildir.Hayatına yeni şeyler getirir ve bazı şeyleri götürür..Bunların ne olacağına sen karar veremezsin.
İşte insanların çoğunluğunun yaptığı hata budur..Bolluk geldiğinde bazı şeylerin aynı kalmasını bazılarının değişmesini isterler.Örnek çok para olursa kocasının kendisini terk edeceğinden,huzurunun bozulacağından korkan bir kadına para asla gelmeyecektir.İşte bir çok insan kendilerinin bile farkında olmadıkları bir çok nedenle bolluk enerjisinin kendisine akmasına izin vermez.

Bolluğu istiyorsan nasıl gelip seni nasıl etkileyeceğine dair düşünmeden kendini değişime aç ve tüm varlığınla hisset..Bu zaten doğanda var olan bolluğun sana akmasına izin vermektir.Ne kadar bolluğa dolayısıyla değişime izin verebilirsin Bunu sen belirlersin..
Şu anda içinde bulunduğun bolluk seviyenin bir anlamı nedeni var.Bunu görebildiğinde neden bolluğa direndiğini de anlayacak ve en mükemmel yani tam olması gerektiği şekilde olduğunu da fark edeceksin.Eğer direncinin altında yatan korkuyla yüzleşmeye hazırsan kendini değişime açmaya da hazırsın demektir.

KUANTUM ARINMA SÜREÇLERİ

Artık biliyorsunuz, çekim yasasını sadece olumlu düşünerek çalıştıramazsınız. Pek çok kitapta, eğitimde, olumlu düşünerek, duvara resim yapıştırarak, istediklerimizi hayal ederek ?olmuş gibi? davranarak başarabileceğimizi anlatan bilgiler veriyorlar. Oysa bunlar yeterli değildir. Zaten o yüzden çekim yasasının sadece bir safsata olduğunu düşünen pek çok insan var.
Çekim yasası, kuantum fiziği bilimcilerinin büyük bir kısmına göre son derece gerçektir, ve bildiğimiz fiziksel yerçekimi kanununun enerji boyutundan ibarettir. Nasıl ki yerçekimi bizi fiziksel kütlemize göre etkiliyorsa, vücudumuzdan yaydığımız enerji de kendi frekansındaki evrensel enerjiyi çeker. Bir kısım kuantum bilimcisi için bu henüz tam olarak kanıtlanmış bir bilgi değildir, bunu da ekleyelim. Ancak şunu gerçekten kanıtlanmış bilgiler arasında sunabiliriz; etrafa yaydığımız enerjimizin frekansını, derinlere gömdüğümüz duygu ve inanç (düşünce)

kalıplarımız oluşturur. Böylece, kuantum biliminin neden hipnoz bilimiyle iç içe olduğunu anlayabilirsiniz.

Duygu ve inanç kalıpları, bilinçaltımızdan gelirler. Bir başka deyişle, yaydığımız fotonların frekansını, dolayısıyla da çekim yasasını bilinçaltımız yönlendirir. Öyleyse sadece olumlu düşünmek yeterli, olmayacaktır, bilinçaltımızdaki yerleşik duyguları da değiştirmemiz gerekecektir.

Duygu değişimi 1 günde yapılacak bir iş değildir. Sizin bir konfor alanınız vardır ve acı da çekseniz, alıştığınız bir duygu olduğundan kolay kolay vazgeçemezsiniz. Ancak duygu değiştirmenin pek çok tekniği vardır ve sebatla uygulandığında gayet başarılı sonuçlar alınır. Belli bir duygunun değişiminin vücudumuzda fiziksel olarak değişim yaratması, ortalama olarak 2-3 ayı bulur. Yeni duygunun bilinçaltına yerleştirilmesi ise minimum 21 günlük bir süreyi kapsayacaktır.

Duygunuzu değiştirdiğinizde, hayatınızda pek çok şeyin mucizevi şekilde değişmeye başladığını fark edeceksiniz. Ancak bunu yapmak için, derin bir teslimiyet olmalıdır. Çoğunlukla uzun süreler acı çekmişsek, duygumuzu bastırmak ya da kurtulmak için mantığımızla düşünmeye ve kendimizi ikna etmeye çalışırız. İşte asıl tehlike o zaman başlar.
Zihnimiz ile duygularımızı kontrol etmeye ya da bastırmaya alışmak, bizim olumsuz pek çok duygu ve inancı da bilinçaltımıza kaydetmemize sebep olur.

Zaman içinde kendimize bir savunma mekanizması geliştiririz. Her türlü olumsuz duygumuzu bastırmak ve kontrol altına almak için mantığımızı devreye sokarız. Kadınlar için diğer savunma mekanizmaları genellikle aşırı derecede alış/veriş, fazla yemek ile birlikte tutulan kilolar, çok fazla sevilmeyen ama yalnızlık ya da kaybetme korkusu gibi korkularla

yüzleşmemek adına tutunulan sevgililer?v.s. olarak sayılabilir. Erkekler için alış veriş problemi kumar tutkusu olarak da kendisini gösterebilir. Uzun süre savunma mekanizması ile yaşarsak, mantığımız ile gerçek duygularımız arasındaki bağ tamamen kopar. Bu kez acı çekmeye başlarız. Hayattan zevk almamaya başlarız. Bastırdığımız duygular örneğin ölüm korkusu ise, panik atak olarak kendisini gösterebilir, ya da kaybetme korkusu ise, bağımlılık ya da tutunma problemine dönüşebilir. Bunlar sadece örneklerdir. Panik atağın pek çok sebebi olabilir. Burada verdiğim sadece küçük bir örnek olarak algılanmalıdır.

YERLEŞMİŞ DUYGUYU DEĞİŞTİRMEK

Duygunuzu değiştirebilmek için öncelikle uzun süre bastırmış olduğunuz öfke, kin, nefret, kapana kısılmışlık, çaresizlik gibi duyguları bulmak, onları dile getirerek ya da yazarak çıkartmak gerekir.
Bu süreç bittikten sonra, inanç kalıplarınız ile çalışmaya başlamanız gerekir. Her bir inanç kalıbı değiştirildiğinde, yeni duygu 21 gün süre ile vücuda tanıtılmalıdır. Eğer fiziksel bir değişim bekliyorsak, 3 ay boyunca olumlu duygu ile kalabiliyor olmalıyız.
Olumsuz kalıplar kırılırken eğer çok köklü, değersizlik, kaybetme, yalnızlık, güvensizlik, ölüm korkularımız varsa, bunlar regresyon seansı ile temizlenmeli, ve daha sonra olumlu duyguların pekiştirilmesi yapılmalıdır.
Ancak bu süreçten geçtikten sonra, çekim yasasını uygulamaya hazır hale geleceksiniz. Aslında çekim yasası hep var ve biz eğer müdahale etmezsek, bilinçaltımızda zaten duran kalıplar ve duyguları hayatımıza otomatik olarak çeker. Bu bize,neden bazı insanların para konusunda, bazılarının sağlık, kiminin çocuk , kimininse sevgili ve ikili ilişkiler

konusunda sıkıntı çektiğini açıklar. Zaten hayatımızda iyi olan şeyler, olumsuz kalıp taşımadığımız alanlardadır.
Peki, duygularımı olumlu hale getirdikten sonra, yani korkularımı temizledikten sonra ne yapmalıyım?

Arzunuz her ne ise, öncelikle onu elde ettiğinizde neler hissedeceğinizi hayal edin ve bu duyguyu bedeninize iyice yayın. Artık o arzunuz zaten olmuş gibi hissetmeye devam edin. Yalnız, çekim yasası uygulamak isteyenler için 3 altın kuralı hatırlatmak isterim.

1.Arzu ettiğiniz şey her ne ise, HERŞEYİN VE HERKESİN en yüksek hayrı ile, herkesi mutlu edecek bir çözüm ile hayatınıza gelmesini dilemelisiniz. Bunu ta yüreğinizin derinliklerinden istemelisiniz. Eğer gizli kıskançlık, kıyaslama, karşılaştırma, eziklik, öfke, kin, intikam gibi duygular ile bir şeyler dilerseniz, bu başka birinin aleyhine olacaktır. O başka biri bunu hak etse bile, ondan intikam almayı çok arzularsanız ne yazık ki evrenin sizin için çalışmasını yavaşlatmış olursunuz. Eğer sürekli hayal kurduğunuz ve olumlu düşünmeye çalıştığınız halde hala başarılı olmamışsanız, ?Acaba herkesin en yüksek hayrına olanı istememiş olabilir miyim? Acaba evrene çok müdahale etmiş olabilir miyim? Çok fazla detay vermiş olabilir miyim?? diye düşünmeli ve bunu düzeltmelisiniz.

2.Çekim yasası bir kez çalışmaya başladığında, evrenin 3. boyut holografik yaşamda, (yani bildiğimiz fiziksel hayatta) zaman kavramı olduğu için belli bir süreye ihtiyaç duyar. Olayları birbiri ardına dizecek, o olaylarla ilgili olan kişilerin de en yüksek hayrını gözetecektir. Bu çok boyutlu, çok ilmekli bir örgü gibidir. Bu örgü süresince sabırla

beklemelisiniz. Beklemek, aynı zamanda başkalarının da hakkına, süreç boyunca evrene ve Yüce Yaratan?a saygı duyduğunuzu gösterir.
3.Sizin zihninizden daha yüksek bir zekanın evrende var olduğunu, yani Yüce Yaratan?ın daha yüksek bir boyuttan sizin için her şeyi görüp, tam da sizin gönlünüzdeki şekilde bunu sizden daha iyi çözebileceğini unutmayın. İnsanlar kendi zihinlerine güvenirler. Ama ne yazık ki, bizim zihinlerimiz KORKU üretir. LİMİTLİ VE KISITLI olduğumuzu düşünür. Problemleri sevgi ile değil, SAVAŞARAK çözme eğilimindedir. Zihnimize elbette ki güveneceğiz. Ama nasıl çözeceğimizi bilmediğimiz, korktuğumuz, ya da savaşmak ya da başka birinin hakkını çalmak ihtiyacı duyduğumuz bir yerde, muhakkak kendi ZEKAMIZIN KONTROLÜ BIRAKMASINI sağlamalı ve sırtımızı Yüce Yaratana yaslamalıyız. Kontrolcü kişiler, mutsuz olmaya eninde sonunda mahkumdurlar. Çünkü yukarıda tarif ettiğim gibi, duyguları ve kalpleri ile bağlarını kopartmış olurlar. Ve en önemlisi, çekim yasasının onlar için çözüm üretmesini engellemiş olurlar.

KUANTUM DÜŞÜNCE VE NLP İLİŞKİSİ

Kuantum Düşünce ve NLP, son yıllarda birer değişim ve dönüşüm modeli olarak kullanılan iki önemli program. Bir NLP Trainer ve Kuantum Düşünce uygulayıcısı olarak bu iki program hakkında yazı yazma fikri şu iki soruyla çokça muhatap olmamdan kaynaklanıyor, Kuantum Düşünce nedir? NLP den farkı var mıdır ve varsa nedir?
İkisi de aynı amaç doğrultusunda kullanılabilecek kardeş disiplinlerdir. Birbirlerini tamamlarlar ve desteklerler. Belirgin olarak Kuantum Düşünce, NLP’nin derinleşmiş ve genişletilmiş halidir. NLP beynin nörolojik yapısının

sırlarından yola çıkar, KUANTUM DÜŞÜNCE atom altı parçacıkların işleyişi ve Evrenin Zekasıyla işbirliğini sunar bize.
NLP bilinçdışının olağanüstü gücünün olanaklarını açığa çıkartır, diğeri ise Yüksek Bilincimizin bilgeliğiyle de tanıştırır bizi. NLP bir deneyimin nasıl kodlandığını ve nasıl dönüştürülebileceğini öğretir, KUANTUM DÜŞÜNCE ise -insanın kendini nasıl dönüştüreceğini. Kuşkusuz ki ikisi bir araya gelince müthiş bir güç ortaya çıkar. Sık sık kullandığım bir cümleyle " o zaman yapamayacağınız şey yoktur' "
NLP, bir değişim modeli olarak insanlık için nispeten yeni bir buluştur. Bandler ve Grinder, 1970 lerde temsil sistemleri konusundaki o harika buluşlarını gerçekleştirdiklerinde, Kuantum Fizik henüz bir düşünme disiplini biçimini almamıştı. Amerika'da ünlü Fizikçi ve Teozof Danah Zohar "Kuantum Benlik "ve "Aklı yeniden Kurmak " isimli kitaplarını yazdığında NLP ile ne derece ilgilendiğini bilmiyorum. Ama 2003 Kasım'ında " Kuantum Düşünce Tekniği "isimli kitabımı yazarken ben henüz ne Danah Zohar'ın kitabını okumuştum, ne de NLP yi tam olarak biliyordum.
Kitabım da; insan düşünceleri ile duyguları, duygularıyla bedeninde yoğunlaşmış enerjiler, bu enerjilerle evrenin ortak zekası arasındaki kopmaz ve canlı ilişki üzerine yapılmış bir çalışmaydı.
O günden bu yana, yüzlerce seminer katılımcısında oluşan mucizevi değişimler, uyguladığım modele olan inancımı pekiştirdi. Ayrıca teknik giderek gelişti, açıldı. Bu heyecanla NLP'nin teknolojisini de bilgi havuzuma katma arzum hiç eksilmeden devam etti. İyi ki de öyle olmuş. Şimdi bu iki metodun birleşmesinden doğan imkanları görünce iyi bir karar vermiş olduğumu düşünüyorum.
Kuantum Düşünce, İnsan Bilincinin katmanları arasında bir yolculuğa

çıkarır bizi. Her bir katmanın kendine ait bir işleyiş biçimi gücü ve bilgi sınırı vardır. Derinlere indikçe bu sınır genişler.
Özellikle insanın gerçek doğası diyebileceğimiz Öz'ümüz aktive edilip harekete geçirildiğinde her şey mucizevi bir şekilde değişmeye başlar. Bu tıpkı baharın gelişinin işareti olan cemre gibidir. Bir kere toprağa düştü mü bilin ki artık bahar gelmiştir. Cemre kendini hissettirir size. Sonunda belirtileri görürüsünüz. Kuşkuya kapılamadan. Açıkça. Ve tabii ki tek amacı bizi olduğumuzdan daha yukarı, daha mükemmele taşımak olan Evrensel Bilincin gücü!
Bu gücün varlığı, işleyişi ve amacını kavramaya başladıkça, hayatın işaretlerini okuyan bir Usta olur kişi. Nasıl bir araba kullanırken trafik işaretlerinin anlamını bilmek bizi kazalardan korur ve gideceğimiz yere salimen ulaşmamızın teminatı olursa, hayatı yaşamak için yola çıkan her insan hayatın işaretlerini okumayı öğrenmelidir..
Kuantum Bütünlüğünde "Ben Sen" ayrımı kalkar, "Burada ve Orada "yanılsaması kaybolur. "Düşünce ve Olay" arasındaki birebir ilişki apaçık çıkar ortaya. Ve özellikle toplumsal kimliğimizin aslında gerçek olmayan bir isimleştirme olduğu gerçeği. Daha açık bir deyişle Ben sandığınız şeyin aslında Siz olmadığını!
Onun gerisinde sonsuz kapasite ve becerisiyle, Tam ve Bütün (ve eksiksiz) niteliğiyle öylece duran şeyin yani Özünüzün gücü çıkar ortaya. Bu bir tür Simyadır. Büyüdür ve Teknolojidir.
O ortaya çıkınca tüm eksiklikler yok olur, tüm sorunlar biter ve tüm güçsüzlükler güce dönüşür. O'nun Işığı karşı konulmaz bir biçimde bu transformasyonu gerçekleştirir. Bu bizim gerçek kimliğimizdir. Tıpkı soğukta büzüşen bir cıva gibi sıcağı görünce harekete geçer, yükselir ve her türlü yaratıcılık ve hünerle harekete geçer. Ve bununla birlikte hayat

amacınızı açıkça fark etmeye başlarsınız. Değişimi sağlayan bu etki kendimize duyduğumuz sevgiden kaynaklanır. Kuantum'un NLP den farkı ve daha çok Tasavvufa benzeyen yanı işte budur.
Aslına bakarsanız bir yerde sözcükler çok da önemli değil. Gerçekten önemli olan şey pratik sonuçlar. Eğer bir uygulama, ismi ne olursa olsun ve kim tarafından yapılırsa yapılsın, insanı daha güçlü, daha sevecen, daha yaratıcı ve özgür kılıyorsa o doğru bir uygulamadır. Değilse de tersi. Gerçekten etiketler hiç önemli değil.

Eğer hem NLP'nin temel önermeleri ve yaklaşımlarıyla Kuantum Düşüncenin açılımlarını birbirleriyle bütünleştirince muhteşem bir şey oluyor; her ikisinin bize sunduğu olanakların açtığı kapıdan bir çok insan, daha çok özgürlük, daha çok güç, daha çok beceri ve daha çok neşe sokuyor hayatına.

BEŞ TEMSİL SİSTEMİ
KUANTUM ALANI

Grinder ve Bandler'in deneyimin yapısını araştırırken keşfettikleri "Temsil Sistemleri", insanlık tarihinin en büyük buluşu olmaya adaydır. Deneyimlerin her insanda değişen farklılıklarla beş duyunun unsurları aracılığıyla kodlanıyor olmasının bilinmesi bize müthiş olanaklar sundu. Eğer bir duygu, bir inanç, tutum ve davranış nörolojik yapımızda belli bir biçimde kodlanmış görüntüler, renkler, sesler veya duygularsa; birini değiştirerek diğerini değiştirmek mümkün ve kolay olmalıydı. Nitekim öyle de oldu!. Bir fobiyi sadece yarım saatte yok etmek, üç seansta özgüven oluşturmak, korkuyu yenivermek çok kolay olmalıydı. Yapılması

gereken tek şey deneyimin kodlamalarını değiştirmekti. O kadar! Deneyimin resmini biraz büyütüp öne almak, yada tam tersi küçültüp grileştirmek, sesler üzerine biraz çalışmak. Amaca uygun bir biçimde kısmak ya da onları stereo hale getirmek. Belli bazı sözcükleri duymak yada var olanları kısmak. Sonra işimize yarayacak yeni bir duygu oluşturmak. Gücü, güveni, başarıyı. Tekniği kavrayınca sonuç almak gerçekten kolaydı. Böylece insanların yıllarca derdini çektiği bir çok şey çözülüveriyordu. Elimizde büyük, sonsuz ve heyecan verici bir güç vardı şimdi!
İnsanları etkilemek, onları değiştirmek elimizdeydi.
Yeni ve faydalı inanç yapıları oluşturmak ve onların kaderlerini değiştirmek. Bir tür sihir! Nitekim Bandler ve Grinder'in ilk yapıtlarının adı " Sihrin Yapısı" oldu. Temsil sistemlerinin yeniden düzenlenmesi gerçekten insanın tutum ve davranışlarında kesin ve kalıcı dönüşümlere yol açabiliyordu. İçte başlayan bu değişimin çevrede devam eden etkisi bizi bambaşka bir dünyanın kapısına götürüyordu. Değişen kişi çevresini de değiştirmiş oluyordu. Ya da çevresi, değişen kişiye ayak uyduruyordu. İşte Kuantum Alanının insanın Nörolojik yapıyla ilgisi burada başlıyordu. Ya da bir değişim ikili bir sonuca yol açıyordu. Biri Nörolojik ve davranış düzeyinde, diğeri Kuantsal ve olaylar düzeyinde.
Bu konuda detaylı bir açılıma girmeden önce bir örnekle somutlaştırmak yararlı olabilir. Erkek arkadaşıyla ilişkisi hüzünlü bir şekilde biten genç bir kadınla ilgili bir öykü bu. Genç kadın evlilik hayalleri kurduğu ve sanki ilişkinin devamı onun varoluşunun onaylanması anlamını taşıdığı bir ilişkinin aniden bitivermesinden sonra içine kapanmış bunalıma girmişti. İçinde bir yer kanıyor gibiydi. Bu ara onunla birlikte birçok anısını paylaştığı eski evinden taşınmış, kendine yeni bir ev almıştı. Eski evini de

satmak istiyor ama bir türlü satamıyordu. Makul bir fiyat biçmişti evine ve şehrin en güzel semtlerinden birindeydi evi. Onunla Zaman çizgisinde bir çalışma yaptık. Sorunun kökeni çok garip bir yerden çıktı. Daha doğrusu iki ayrı yerden. Birincisi kendini değerli ve çekici bulmuyordu. İkincisinde de, çocukluğunda yaşadığı bir deneyim onda nerde hata yaptığını hep kendisine soracağı, ama asla bunun yanıtını alamayacağı bir inanç oluşturmuştu. Bu yüzden hep kendine şunu soruyordu " Beni niye bıraktı ve o kadını seçti?" Bu yüzden gizli gizli eski erkek arkadaşının evlendiği kadını izliyor ve onu taklit etmeye çalışıyordu.
Oysa biz nedenleri bulmak için kurdeşen olacağımıza "nasıl?"ı keşfetseydik sorun çözülecekti. Sorun bu durumdan nasıl çıkacağıydı. Kendisini çok iyi ve güzel hissettiği bir anı parlaklaştırıp, netleştirerek çapaladık. Sonra bu durumu önce şimdiye sonra da geleceğe odakladık. Daha sonraki bölümlerde teknik olarak da aktaracağımız bu çalışmadan sonra genç kadın kendine özen göstermeye başladı. Neşesi yerine geldi. Ve arkadaşını bir takıntı halinde düşünme durumundan kurtardı kendini. Buraya kadar işler NLP nin çok sık rastlanan başarılarına örnek olabilecek öykülerden biri gibi seyretti. Ve bundan sonrası Kuantum Alanının o sihirli işlemlerinden biri olarak devam etti. Uzun süredir satılmayan ev nedense kolayca satılıverdi! İçsel deneyimlerin yapısını değiştirdiğimizde, dışsal durumların değişeceğini bildiğimden bir ay önce bir kehanette bulunmuş " Onu tam olarak kafandan attığında evin de satılacak" demiştim.
Peki bu nasıl olmuştu? Daha önceleri insanlar uzaktan eve bakıp " A bu ev henüz ayrıldığı sevgilisini unutmayan birisine ait bize yaramaz!" mı demişlerdi. Sonra da tersi olmuş; " Evet evet! şimdi alınabilir hale gelmiş. Kız sevgilisini unutmuş. İlgilenelim" diyebilmişlerdi?.
İlgi çekici bir başka örnek. Kırk yaşlarında bir kadın. Kocası tarafından

aşağılanıyor. Hatta şiddete maruz kalıyor. Ailede süregelen parasal sıkıntılar mevcut. " Artık bıktım. Hayatıma böyle devam etmeyeceğim." diyor.
Çekirdek inançların değişmesi ile ilgili bir çalışma yaptık.
Hayata fakirlik, yoksulluk ve eziklikle harmanlanmış bir başlangıç yapmış ve tabii ki bu devam ediyor. Annesi ona " Kocana saygı duy. Ne yaparsa sesini çıkarma " gibi telkinlerde bulunmuştu. Bana anlattığına göre ilk çalışmadan sonra eve gittiğinde garip bir şey olmuş! Evin salonunda bir üçlü bir de ikili koltuk varmış. Kocası eve gelir gelmez üçlü koltuğa otururmuş. Kendisi de ikiliye. Sonra kocası bir takım emirler yağdırırmış: " Su getir, terliğimi ver, yemek yap!" falan gibi. Kendisi de süklüm püklüm bu enirleri yerine getirirmiş.
Bu kez eve geldiğinde kocasını ikili koltukta oturur bulmuş. Biraz da sanki süngüsü düşmüş gibi gözüküyormuş. Bir anda kendisini üçlü iktidar koltuğunda bulmuş ve şımarıkça bir tavırla " Eee artık evin kraliçesi benim. Sen bana hizmet edeceksin!" gibisinden bir şeyler söylemiş. Bana olayı anlatırken bunu söyleyebilmiş olmasına çok şaşırdığını ilave etmişti. Bence bu tabiiydi. Çünkü kendisiyle özgüven çalışması yapmıştık. Ama şaşırtıcı olan şey kocasının eve geldiğinde alışkanlığının tersine diğer koltuğu seçmesiydi. Sanki içinde bir yer. Artık karısının değiştiğini biliyordu. Kuantum açısından baktığımızda bu sonuç çok doğaldı. Çünkü Ortak Benlik düzeyinde kocası bu değişimin sinyalini zaten almıştı.
Başka bir şehirde okuyan oğluyla bir türlü istediği biçimde bir ilişki kuramayan bir anne bizden yardım istedi. "Bana çok kötü davranıyor. Beni aramıyor. Ben ona telefon açtığımda da kısa ve soğuk konuşuyor. Hatta bir daha beni arama bile dediği oluyor. Çok üzülüyorum." Ona bir Yüksek Benlik İletişimi Tekniği öğrettik. Prosedürünü sonraki bölümlerde

detaylı olarak sıralayacağımız bu tekniği uyguladıktan sonra şaşırtıcı bir değişim olmuş. Anne olayın devamını bize şöyle anlattı. " Çalışmayı birkaç kere yaptım. Bir gün oğlum telefon açtı. Halimi hatırımı sordu. Sesi çok sevecen ve heyecanlıydı. Ve bana ' Anne buraya yanıma gelsene birkaç günlüğüne! ' dedi. Sevinçten kalbim duracak gibi olmuştu. Hemen uşağa atlayıp onun yanına gittim. Uzun uzun sohbet ettik. Ve benim başımı okşayarak ' Anne lütfen beni sık sık ziyaret et! ' dedi.
Bu şaşırtıcı sonuç yeni bir paradigmanın ürünüydü aslında. Bizler birbirinden yalıtılmış, ayrı, zaman ve mekan sınırlamalarıyla kuşatılmış varlıklar değildik.
Derine doğru gidildikçe bütünleşen, birleşen ve tek bir gerçeklik haline dönüşen bir enerji okyanusunun dalgalarıydık. Üstelik bu alan sadece insanları değil tüm varlık planlarını kapsıyordu. Bitkileri, hayvanları ve maddeyi! Kuantum Dünyasında bir ortak, bölünemez, tek bir gerçeklik çıkıyordu karşımıza.
Bir seminer katılımcısı kendisini insanlardan yalıtılmış, istenmeyen biri olarak algıladığını söylemişti. Bunun nedenini bulmak için bilinçaltının arşivinde kısa bir yolculuk yaptık. Birden beş yaşlarında anaokulunda yaşadığı bir anı hatırladı. Okula gittiğinde arkadaşlarının bir masa altına saklanıp kaybolma oyunu oynadıklarını, kendisinin de okula girer girmez oyuna katılmak üzere onların yanına gittiğini, ama arkadaşlarının birden oradan çıkıp diğer masanın altına gittiklerini söyledi. Tuhaf olan şey o da arkadaşlarının yanına gittiğinde sanki onu dışlamak istiyorlarmış gibi hemen oradan uzaklaşıyor olmalarıydı. Ona bu olaydan hemen önce ne gibi dikkat çekici bir olay olduğunu harlamasını istedim. Birkaç saat sonra birden bir şey hatırladı. Babasının bir davranışı onu çok üzmüştü. Ve kendisini yalnız ve terk edilmiş hissetmişti. Ve sanki yuvadaki arkadaşları

onun yaşadığı bu olayı ve hissettiği bu duyguyu haber almışlar gibi ona farklı davranmışlardı. İşin ilginç tarafı; bu tarz muameleye hayatının sonraki dönemlerinde de maruz kalmıştı. Aslında hep bu tip davranışlara maruz kalıyordu. Kendini yalnız ve yalıtılmış hissetmek onun karakteri olmuştu ve yaşadığı aynı tip olaylar da onun kaderi olmuştu. Beş yaşlarındaki bu minikler birden bire arkadaşlarına niye böyle acıtıcı bir şekilde davranmaya karar vermişlerdi. Oturup gizlice toplantı yapmışlar ve " arkadaşlar falanca kişiye bundan sonra böyle davranalım" mı demişlerdi?

O halde bizim dünya modelimiz bu gerçeğe uygun olduğu oranda işlevselleşecek, işimize yarayacaktı. Dünya modelimiz bu gerçeğe uygun oldukça biz gücümüzü kullanabilecektik. Amaçlarımıza ulaşabilecek, hayallerimizi gerçekleştirebilecektik. İlişkilerimizde daha çok sevgi, daha çok barış ve uyum için bütünsel bir anlayış bize istediğimiz bu sonuçları sunacaktı.

Kuantum Nlp, işte bu bakımdan yeni anlayışın imkanlarını bize sunmada önemli bir fırsat niteliği taşıyor.

FİZİKSEL DNA, FİZİKSEL OLMAYAN FOTONLARI ETKİLEDİĞİNDE

Bir Kuantum Biyologu olan Dr. Vladimir Poponin ilginç bir deney gerçekleştirdi. Bir kabin içinde vakum yaratılarak bir kap boşaltılıyor. Ve kap içinde sadece fotonlar(ışık parçacıkları) bırakılıyor. Sonra Fotonların dağılımı (yerleri) ölçülüyor ve fotonların kap içinde tamamen rastgele bir şekilde bulunduklarını saptanıyor. Bu beklenen bir sonuç. Daha sonra, DNA kaptan alınıyor ve fotonların dağılımı tekrar ölçülüyor. Fotonlar, DNA nın bulunduğu yerde sıralı ve düzenli olarak kaldıkları görülüyor. Işık parçacıkları neye bağlanmış olabilir?

“Isiah Etkisi” ve “ Sıfır Noktasına Uyanış” adlı kitapların yazarı Gregg Braden, yeni bir enerji alanının, bir enerji ağının varlığını kabul etmek zorunda olduğumuzu ve DNA nın fotonlarla bu enerji ağı aracılığıyla iletişim kurduğunu söylüyor.
Bir diğer deney Ordu tarafından yapılıyor. DNA için vericilerden lökositler (beyaz kan hücreleri) toplandı. Ve elektriksel değişimlerin ölçülmesi için kutucuklara yerleştirildi. Bu deneyde, verici bir odaya kondu. Ve vericide değişik duygular üreten video klipler vasıtası ile “duygusal stimülasyona”maruz bırakıldı. DNA aynı binada farklı bir odaya konuldu. Hem verici, hem de onun DNA sı monitör ile denetlendi. Verici duygusal inişler çıkışlar gösterirken 8 bu durum elektriksel yanıtlar olarak ölçüldü), DNA Tam aynı anda aynı yanıtları verdi. DNA nın zaman içindeki iniş çıkışları vericinin iniş çıkışlarına TAM OLARAK UYDU. Deneyi düzenleyenler DNA'yı vericiden ne kadar uzaklaştırırlarsa aynı etkiyi elde edebileceklerini görmek istediler. DNA vericiyi 50 mil ayırdıktan ve HALA AYNI sonucu elde ettikten sonra deneye son verildi. Zaman farkı yoktu, zaman kaybı yoktu. DNA ve verici zaman içinde tamamen aynı yanıtları verdiler. Bu ne anlama gelebilir? Gregg Braden bunun, canlı hücrelerin önceden farkına varılmamış bir enerji formu vasıtasıyla iletişim kurduğu anlamına geldiğini söylüyor. Bu enerji zaman ve mesafeden etkilenmez. Bu, enerjinin mekansız bir şeklidir. Her zaman her yerde mevcut olan bir enerji şeklidir.
Üçüncü deney Heart Math Enstitüsü tarafından yapılıyor ve bu deney şu başlıklı bir makaleyle yayınlanıyor: “ DNA nın şekilsel değişimleri üzerinde tutarlı (uygun) kalp frekanslarının yerel ve mekansız etkileri ” (başlık sizi sıkmış olabilir ama çıkan sonuç gerçekten inanılmaz.)
Bu deneyde birkaç insan plasenta DNA sı (DNA nın en eski zamana ait

ilk şekli) içinden DNA daki değişikliklerin ölçülebileceği bir kabin içine yerleştirildi. 28 eğitimli araştırıcıya DNA nın yirmi sekiz küçük şişesi verildi (her birine bir şişe). Her bir araştırıcıya nasıl duygu üreteceği ve hissedeceği öğretildi ve her biri güçlü duygulara sahipti. Sonuçta DNA nın deneye katılanların duygularına göre kendi şeklini değiştirdiği görüldü. Denekler minnettarlık, sevgi, takdir HİSSETTİĞİ zaman DNA gevşeyerek yanıt verdi. DNA uzunluğu daha da arttı. Denekler öfke, korku, hayal kırıklığı veya stres HİSSETTİĞİNDE DNA daralarak (sıkışarak) yanıt verdi. DNA kısaldı ve DNA kodlarımızın çoğunu kapattı.
Bu deney negatif hisler dolayısıyla içimize "kapandığımızda" bedenimizin ve savunma sistemimizin de neden kapandığın anlayabiliriz.

KUANTUM FİZİĞİ

Kuantum fiziği, klasik anlamdaki fiziksel maddenin enerjiye dönüştüğü bir alana sokar bizi. O alanda artık atom altı parçacıklar, hızla hareket eden enerji parçacıklarından başka bir şey değildir.
Daha da ötesi bu parçacıklar insan düşüncesinin yaydığı enerjiye yanıt verirler. Bu alanı gözlemleyen kişi ile gözlemlediği parçanın birbirinden bağımsız, kopuk şeyler olmadığı çıkar meydana. Düşünceyle enerji, gözlemleyenle gözlenen, iç ile dış, burası ve ötesi arasındaki ayırımlar kalkar.
Heisenberg' in belirsizlik alanı dediği bu alana, gönderdiğimiz düşünce paketçikleri varlık katar ve belirler. Kuantum alanının bir noktasına yaptığımız etki bütünü etkiler. Siz bir şey düşündüğünüzde bundan tüm alan etkilenir. Kuantum Fiziği, fizikle fizikötesinin birbirine karıştığı bir noktanın adıdır.

KUANTUM FİZİĞİ

Her şeyin temelinde enerji olduğu kavramında, Fizikçiler ve Metafizikçiler olarak hemfikiriz; ancak, enerjileri fizik ve metafizik olarak ayırmaya kalktığımızda, kavram kargaşaları da beraberinde geliyor. Özetle; psişik dediğimiz fizik ötesi güçler, kolay kabul görmüyor. Çok kabiliyetli birisini ele alalım; bu kişinin yaratıcı gücü çok yüksek olsun. Demek ki o kişi, psişik gücü ile, mental gücünü ortaklaşa kullanarak, birbirine senkronize ederek, özdeşleşerek bazı yaratıcı güçlerini uygulayabiliyor. .. Şu halde ortada bir sonuç varken, bu oluşumun nedenlerini araştırmak yerine, inkar etmek neden?

Sonunda tüm yaşananlar bizim için yok olmaya mahkumdur. Çünkü onları terk edeceğiz. Bu ev, bu eşya nedir? Onlar, sen değer verdiğin için var.

Kuantum fiziğinde ne der? "Şu anda öteki oda benim için yok." der. Sen evde yokken, bu ev yok. Sen varsan, ev de var... Üniversitede kuantum fiziği hakkında açıklama yapılacak, bir çok öğrenci ellerinde not defterleri merakla bekliyorlar. Kutunun içinde bir kedi vardır, Schöringer sorar; "kutuda ne var?" "Kedi var." der öğrencinin biri. "Kafanı geri çek, şimdi ne var" der, Schöringer ve ekler "Sen aldanıyorsun, hiçbir şey yok." der...

Bunun anlamı, Ruh varlığının, yani insanın, tezahür ettirdiği, algıladığı için her şey var, aksi halde yoktur. Her ne kadar zor kabul göreceğini biliyorsak da, gene de bir noktayı belirtmeden geçmeyelim.

Eğer ruh varlığı diye nitelendirdiğimiz insanoğlu, tezahür ettirmeyi bir çeksin, durdursun, her şey değişir, madde evreni biter...

Biz buna, varlığın imajinasyonu diyoruz. Her şey o istediği için var.

O niye istiyor?

Konunun bu yanı biraz kafaları karıştıracak durumda!
Evrensel yasalar böyle... Göklere çıkardığımız bilimimizin de bu gün için bir sınırı var. Bir yerden sonra bazı durumları kabullenmek zorundayız. Kuantum fizikçilerinin atom altı parçacıklara indiklerinde nasıl kafaları karıştı! Laboratuar ortamında yaptıkları araştırmalarda, parçacıkların her an değiştiklerini gördükten sonra, şu soruyu sormak zorunda kaldılar:

"Bu parçacıklar gerçekten var mı? Yoksa biz mi imajımızda oluşturuyoruz?" Kusura bakmayın konuyu daha net açıklayabilmek için sivri bir örnek vermek zorundayım. Kuantum dalgaları bir parçacık üzerinde mekanik eylemlerde bulunmakta ve onun hareketlerini tıpkı okyanusun yüzeyinde salınmakta olan pinpon topunun denetlemesi gibi denetlemektedir.
Şöyle düşünelim: Sen burada oturuyorsun, yanından pişmiş bir tavuk geçiyor, o tavuğu hiç görmesen bile, koku vasıtasıyla senin beyninde yarattığı edim var: Kokusuyla anlıyorsun. Koku, doğadaki en iyi iletişim, haberleşme araçlarından biridir. Bu kokuyu duyduğun anda, senin beyninde bir dalgalanma oluşuyor. Oluşan bu dalgalanma, otomatik olarak senin midendeki asit miktarını yükseltiyor. O tavuğa ulaşamasan bile, olanaklarına göre, "En azından kızarmış bir ekmek ile peynir yiyeyim." diyorsun değil mi? Başka bir örnek:
Bir parkta otururken, yanından oldukça dekolte giyinmiş harika bir bayan geçiyor. O kadının etkisiyle neler oluyor? Bu sadece bir görsellik, dokunan bir tarafın yok.
Göz olarak, görüntü olarak sadece bir et parçası geçerken, senin imajında bir kuantum dalgası oluşuyor.

KUANTUM DALGASI NEDİR?

Formelleşmemiş enerjidir. Maddeleşmemiş, form almamış, herhangi bir form haline gelmemiş, yani, yoğunlaşmamış enerji...
Ben o anda oradan geçen çok harika bir kadın görüyorum, o anda göz aracılığıyla benim bedenime giren, bana etki eden ne var?

Foton parçacığı, yani güneşin ona çarpıp, ondan bana gelişi ve o çarpışta otomatik olarak kundalini, orgon enerjisi harekete geçiyor.
Eğer buradaki kuantum taşıyıcı dalga ile, sendeki uyaran merkez arasındaki ilişkiyi düşündüğün zaman, oradaki bilgiyi anlamaya başlarsın. Taşıyıcı dalgaların ne kadar önemli olduğunu idrak edersin. Kuantum mekaniği, kuantum sistemi, taşıyıcı dalgaların, taşıyıcı enformasyonun göreceliği üzerinde çalışır, rölatifliği üzerinde çalışır, çünkü fiziksel dalgalar sabittir ve odaklanmıştır. Taşıyıcı dalga odaklanmıştır ve tek noktadan gelir.
Şu sandalyeyi kaldırıp, yerine başka bir sandalyeye güzel bir bayan oturtalım. Görmeden sadece bilsen bile, kuantum dalgası seni her tarafından saracaktır. Kuantum dalgasının merkeziyet özelliği yoktur.
Şöyle bir soru aklınıza gelebilir:
Bu kadından mı kaynaklanıyor, benden mi?
Burada bulunan herhangi bir kadının yaydığı kuantum dalgasının taşıyıcı frekansı, senin bütünün üzerinde etki ediyor, parçan üzerinde değil.
Gelen elektrik enerjisi vücuda yansıyor, yani kadın bütünü etkiliyor.
Ben bir kadın olsam , bir erkeğe dokunsam bütünü etkilenecektir.
Kuantum dalgaları etkileyecektir.
Varsayalım, şu önünde duran portakal, muz veya başka bir meyve olsun,

ona sadece güzel olarak bakacaksın. O halde bütünü etkileme, bütünün arasında, bütünün taşıyıcılığı, bütünün kapsama alanı, dolayısıyla senin tümel varlığın üzerinde etki yaratan bir enerji var, bu yüzden bir dalgalanma oluşturuyor.
İşte burada, kuantum mekaniğinin, parçalı değil, bütünsel özelliği ortaya çıkıyor.
Hayatın bütünü içerisinde sen, karşındaki bir varlık üzerine enerjini yansıtırken, parça, parça değil, bütün halinde aktarıyorsun.
Bütün halinde onu obsede etmeye (etki altına almaya) kalktığın anda, o senin düşünce okyanusunun içinde hareket etmeye başlayacaktır. O zaman ona vermek istediğin bir enerji yardımını, bir sinyali alır, stresli ise rahatlar, dolayısıyla enerjin her şeyi kapsar.
İmajınızda bir fanus düşünün; o onun içindedir, o fanusun da sahibi sensin; yani yönlenmemiş. Kuantum mekaniği dalga ilkesinde, yön yoktur, zaman yoktur. Şu karşılaştırma kuantum mekaniği açısından iyi bir örnektir.
Normal bir lambayı, ampulü yakarsak, belli noktadan ışık gelir. Ama bir halojen lambada ışık bütüne gider. Holostik, holografiktir. Herhangi bir yön yoktur.
Örneğin; sana bir bıçak batırıldığı anda, acıyı o noktada hissedersin. Ama karşıt bir enerji, sinsi bir enerji, negatif bir enerji, yahut cinsel bir enerji dokunduğu anda, başka hissedersin. ..
Senin cinsinden olmayan birisi dokunsa, karşıt bir enerjidir, bedenini sarar.
Biz bazı enerjilerin esiriyizdir. İnsan denen varlık, onların içinde yüzer.

SAMİMİYETSİZLİK VE ALIŞKANLIKLAR

İlahi sevgiden söz ederiz ama, henüz kendimizde beşeri sevginin çekirdeği dahi oluşmamıştır.
“Sevgi için ne yaptın?” diye kendimize bir soru sorsak ve kimlerin gönlünü kazandığımızı, eski bir anlatımla, rızasını aldığımızı bir kez düşünsek...

Allah rızası istiyorsun ama, kulların rızasını istemiyorsun.
İçimizle dışımızın bir olmayışı bizim en büyük sıkıntımızdır.
Sahte davranmaktansa; kişinin kafasındakini uygulaması daha iyidir.
Samimiyetsizlik insanın belini büken en büyük etkendir.
Tanrı’yla samimi bir diyalog kurmak çok zor bir iştir! Hep, bir istek olduğunda, o kapıyı çalarız. Hiçbir şey istemeden onun var etmiş olduklarına hayranlığımızı ifade edemez miyiz? Çoğumuzun bildiği bir deyim vardır: “ Yaratılanı sev, Yaratan’dan ötürü”. Bunları biliyoruz da, uygulamaya gelince unutuyoruz nedense...

ALIŞKANLIKLAR

Alışkanlıkları üç ana temelde toplayabiliriz:
1-Fizyolojik alışkanlıklar
2-Psikolojik alışkanlıklar
3-Nevrotik alışkanlıklar
Öteki alışkanlıklar azmaya başlayınca Nevrotik alışkanlıklar ortaya çıkar ve bizi tehdit etmeye başlar. Sigara, içki, uyuşturucu vb. gibi. Psikolojik alışkanlıklar hislerimizi tahrip eden alışkanlıklardır:
Yalan söylemek,

Sözünde durmamak,

İkiyüzlülük,

Bunlar zamanla bizi yönetmeye başlarlar, ancak bilgi uygulamasına başladığınızda, sorar analiz edersiniz :

“Bu alışkanlık neden oluştu?”

“Niteliği nedir?”

“Neden sigara içiyorum? Denedim, bırakamıyorum. Tövbe ettim,yemin ettim, gene başladım.”

Aslında bilginin şuurunda olsa, hemen bırakacak. Çünkü artık açığa çıkmış, deşifre olmuş bir casusu gibi, ya da bir ajan ama ortaya çıkmış, hiçbir tarafın işine yaramaz .O halde, biz alışkanlıklarımızı deşifre edemiyoruz.Örneğin sigara, yaşamın baskılarına karşı bir reaksiyon olarak kullanılır.Bir de, sigarayı bırakanlar kilo aldım derler, iştahım açıldı derler. Oysa, sigara yerine başka bir şey koydu. Örnek olarak: Beyninde, sigara bırakılınca, kilo alınır inancını oluşturdu ve kısa sürede kilo aldı.

İYİ ALIŞKANLIKLAR

Müzik, Resim, Spor iyi alışkanlıklardır, fakat otomatik,veya robot gibi bir yaşam içinde olmamak kaydıyla. Ne yaptığını bilen, şuurlu bir yaşam sürdürmek koşuluyla. Öğrenmeyi de yeniden öğrenmek gerekir. Okullarımızda öğrenmeyi öğretmiyorlar, öğrenilmesi gerekeni öğretiyorlar da, kendilerine göre oluyor; nasıl öğrenilecek, onu öğretmiyorlar.

Bizim en büyük eksiğimiz; okullarımızda Ruhsal yanımız, Şuuraltımız hakkında bilgi verilmemesidir.Dini öğretilerde ise, kişilerin yalnız ölümden sonraki ceza korkusu ya da ödüllendirme umudu ile kendilerini tutabileceklerini düşünmek, insanlık adına hiç de övünülecek bir şey

değildir. Olsa, olsa, bu bir koşullanmadır. "Sen düşünme, ben senin yerine düşünüyorum." demektir. Duygulara hitap etmek, egoyu besler,vicdana hitap etmek gerekir. Vicdana hitap eden bilgiler ise, hazım ister.

Yaşamımız boyunca sayısız karar alıp uyguluyoruz. Peki hayatımızı belirleyen bu kararları nasıl alıyoruz? Kişinin yaşamını yöneten ana merkez, kişinin inançlarının oluşturulduğu yer olan, bilinçaltıdır. Kişi, ancak bilinçaltının izin verdiği ve yönlendirdiği sonuçlara ulaşabilir. Bilinç, kişinin bir şeyi kabul etme sürecinde devreye girer. Bilincin gücü yüksektir ama bilinçaltı ile kıyaslandığında ancak sınırlı bir güçtür. Bilinçaltı kişiye bilinçaltında kodlanmış inanç sistemiyle uyumlu olayları deneyimletir, yaşadığımız sonuçları belirler. Örneğin, "Hayat zor" şeklinde bir inanç sistemine sahip olan bir birey, bilinçaltının bu kodlaması sebebiyle hayatı hep zor yaşar. Ama bilinçli olarak bunun farkında olmadığı için, "Hayatımın bu kadar zor olmasını istemiyorum" diyebilir, şikayet edebilir. Ne var ki, yaşamımızdaki deneyimler bilinçaltına kodlanmış inanç sistemlerinin hayata yansıtılmasından ibarettir ve biz "Hayat zor" dedikçe ve bu kodlamayla yaşadıkça hayat hep zor olacaktır. Bilinç ile bunun nasıl olduğunu anlayamasak da. Görülüyor ki, bilinçaltı hayatı nasıl deneyimleyeceğimizi yönettiği için hepimiz için çok kritik bir öneme sahiptir. Bu sebeple, yaşamımızı bilinç seviyesinde değiştirmeye çabalamak ve şunu yapmalıyım, bunu yapmalıyım şeklinde bir yaklaşım yerine; bilinçaltında kayıtlı olan inanç sistemlerini tespit edip, onları değiştirip dönüştürmek ve yeni inanç sistemleriyle değiştirmek, yenilemek gereklidir. Bu yapıldığı zaman, az önceki örnekte hayatı bin bir zorlukla yaşayan birey, hayatı birdenbire kolaylıkla yaşamaya başlar. Zorluklar,

sıkıntılar aniden ortadan kalkar. Kişi, inançlarını yeniden programladıkça, hayatında hızlı ve inanılmaz değişikler yaşar. Ve bu değişiklikler kişinin tüm hayatı boyunca devam eden kalıcı değişiklikler olur. Kuantum bireysel çalışmaları; kuantum fiziği prensiplerine dayalı olarak geliştirilmiş; bilinç, bilinçaltı ve bilinç üstü seviyelerinde yapılan, kalıcı olumlu sonuçlar veren son derece etkili çalışmalardır.
Kuantum fiziğinin hayat ile bağlantısı hakkında:
Fiziksel maddenin enerjiye dönüştüğü bir alana kuantum fiziği ile rahatça girebiliriz. Atom altı parçacıklar, hızla hareket eden enerji parçacıklarıdır. Bu parçacıklar, insan beyninin yaydığı tüm düşüncelere cevap sunarlar. Bu sayede düşünce ile enerji, gözlemlenen ile gizlenen, iç ve dış, burası ve ötesi arasındaki farklar ortadan kalkar. Belirsizlik alanı denilen alan, kuantum fiziği ile belirli hale gelir. Kuantum alanının bir noktasına yapılan etki bütünü etkiler. Ne düşünürseniz, düşünceniz doğrultusunda tüm alan etkilenir. Kuantum fiziği, büyük ölçüde ilişkileri ele alır. Enerji ve madde arasındaki ilişkiyi, dalga ve parçacık arasındaki ilişkiyi, bilinç ve gerçeklik arasındaki ilişkiyi. Kuantum dünyasında bu ilişkilere dair inanılmaz keşifler gerçekleşmiştir. Bu keşifler, insani deneyimlere, insan ilişkilerine uyarlanarak reel planda yaratıcı değişimler meydana getirebilmektedir. Kuantum kuramının kendine has bir dünya görüşü vardır. Bu dünya görüşü bizim boyutumuzdan algıladığımız dünyadan oldukça farklıdır. Fakat kavramları derinliğine incelemeye başladığımızda görürüz ki bu iki dünya görüşü bir araya getirilebilir. Hele de gündelik yaşamımızda kuantum dünyasının kavramlarını uygulamaya koyabilirsek tümüyle farklı bir felsefeye sahip, oldukça geniş düşünebilen bir insan olabiliriz.
Kuantum felsefesine biraz daha yakından bakarsak şunları görürüz:
1. Kuantum dünyası kesikli bir birliktelik dünyasıdır. Her nesne hem dalga

hem de parçacık olduğundan bizlerin parçacık olarak tanımladığı enerji paketleri sürekli dalgalardan oluşmuşlardır. Ancak kuantum sürekliliği bizim 3-boyutlu klasik süreklilik tanımına benzemez. Kuantum dünyası hem sürekli hem süreksizdir. Yani, her sürekli hareket çok küçük süreksiz hareketin toplamından oluşur. Bu bakımdan temelde süreksizlik olmasına rağmen bir bütüncül birlik vardır.

2. Kuantum dünyasında kesin sınırlar yoktur. Yukarıdaki kesikli süreklilik tanımının sonucu olarak kesin sınırlar aradan kalkar. Bir noktada bulunan bir parçacık süreksiz olarak aniden farklı bir noktaya atlama (sıçrama) yapabilir. Bu bakımdan kesin ayırımlardan söz edilemez. Her var olan etrafı ile birlikte bir bütünlük içinde varlığını sürdürür. Bağımsız bir parçacık kavramı sadece bir basit yaklaşım olarak anlamlıdır. Gerçekte salt bağımsızlık diye bir olgu yoktur.

3. Kuantum kuramında zaman yerine "an" kavramı vardır. Yani, sürekli zaman diye bir şey yoktur. Her olay bir an içinde oluşur ve bir diğer an farklı bir olaya dönüşür. "Gerçek" ancak o an için geçerlidir. Sürekli ve mutlak gerçekten söz edilemez. Her var olanın kendi öz zamanı ve kendi öz gerçeği vardır. Bu durumu Görelilik kuramı da iddia eder ve kanıtlar. Bir varlığın gerçeği kendine aittir. Evrensel gerçek yoktur.

4. Tek gerçek bir enerji ağının var olduğudur. Ancak, bu enerji ağı sürekli değişim ve dönüşüm içindedir. Her an yeni bir yapıda yeni bir yoğunlukta titreşir ve dağılır. Enerji ağını kesin olarak tanımlamak dahi mümkün değildir. Çünkü tanımlamak için onu kesin sınırlar içine hapsetmek, sınırlandırmak ve sabitlemek gerekir. Oysa ki bu ağ ne sabitlenebilir ne sınırlandırılabilir, ne de tanımlanabilir.

Şimdi, bu dört noktadan hareketle yaşamımıza yön vermek istersek diyebiliriz ki:

Her insan bir sonlu birliktelik varlığıdır. Kendini bağımsız ve ayrı sanması bir yanılgıdır. Beden yapısının yanında ve eşdeğer olarak ruhsal bir yapısı vardır. Bu yapı kuantum dalgasal yapısına benzer. Bu bakımdan insan çevresinden soyutlanamaz. Çevresi ile görünmez bir bağ içindedir. Bu bağ enerji ağı sayesinde tüm evrenle etkileşir.

İnsan zaman içinde değil "an" içinde yaşar ve yaşamalıdır. Çoğu insan bu yönünü ihmal eder ve zaman içinde (ya geçmişte veya gelecekte) hayal ederek yaşar. Oysa ki asıl olan "an"dır. Her insanın kendi gerçeği vardır ve bu gerçek paylaşılamaz. Bu gerçek evrensel değil bireyseldir. Ancak, evrenle sürekli etkileşen bir bireyselliktir bu.Gerçek yaratıcılık günlük düşüncelerin ve isteklerin tümünün silindiği, bir tür meditatif noktada başlar. Düşünce enerjisi, ruhsal bir enerjidir ve bizim şimdiki düşünme fiilimiz anlamına gelmez. Bu sık sık yanlış anlaşıldığı için düşünce gücü yani arınmamış günlük düşünceyle birçok şeyi yaratacağımızı sananlar büyük bir yanılgı içindedirler.Gerçek yaratıcılık günlük düşüncelerin ve isteklerin tümünün silindiği, bir tür meditatif noktada başlar.Kuantum fiziğinde parçacıkların sıçrama yaptıkları boşluk noktası gibi. Bu bilgileri gerçekten araştırmadan, popülist akımların peşinden koşarak çekim yasasını kişisel menfaatler uğruna düşük seviyeli amaçlar için kullanmaya kalkanlar; öncelikle ilk yakın çevrelerine karşı bir türlü gerçekleşmeyen istekleri hararetle savunmaları ve "iste senin de olsun" felsefesine cahilce kapılmış olmaları yüzünden küçük düşmeye mahkumdurlar.Aslında düşünce enerjisinin, bilgi taneciklerinin yani ruhsal elektronların aktarımına yardımcı olması da bazı yasa ve ilkelere bağlıdır. Evren ahengiyle uyum içinde olmayan eylem ve uygulamalar ve bunlardan doğan düşünceler ancak menfi egregorlar (düşünce formları) yaratır. Asla

varlığın bilgi tohumuna geliştirici katkıda bulunmazlar. Aksine gezegenin ortak şuur alanına zarar verirler. Karar alma aşamasında olan insanların yanlış karar vermesine bile neden olabilirler.

Bohm'un dediği gibi, "Düşünce süreçleriyle kuantum sistemleri birbirine benzerdir. Bu yüzden onlar ayrı elementler gibi analiz edilemezler, çünkü her elementin 'içkin' doğası yaratılış olarak birbirlerinden ayrı olmadığı gibi diğer elementlerden de bağımsız değildir, bunun yerine diğer elementlerle kısmi bir ilişki içindedir."

Spiritüel öğretilere göre ise, düşüncelerimiz reel, kendine göre etki alanları olan, belli bir alanda etkinliklerini gerçekleştirme gücüne sahip enerji formlarıdır. Düşüncenin şekil almış, form tutmuş haline form panse (forme-pense) denir. Her düşünce bir enerji, bir etki taşıdığı için düşüncelerimizin yarattığı düşünce formları da bizim eserimizdir ve hepimiz kendi düşünce formlarımızın sorumluluğunu bilsek de bilmesek de taşırız.Binlerce yıldan beri bütün ruhsal eğitim sistemleri bizlere düşüncelerinizden dahi sorumlusunuz derken düşüncenin negatif ya da pozitif yönde son derece önemli bir etki gücünden söz ediyorlardı.

Düşüncenin önemini kuantum dünyası açısından ele alırsak; insan olarak varoluşumuzun ruh ve beden şeklinde bir ikilem olarak ortaya çıkışı; atom altının soyut ve sanal dünyasında da varoluşumuz dalga/parçacık ikiliği şeklinde ortaya çıkar. Bütünleşmiş bir ruh-beden ilişkisinde yani pozitif düşüncenin egemen olduğu düşünce sisteminde varlıksal ve bütünsel açıdan son derece olumlu, yaratıcı bir metafor oluşturur. Bu metafor kuantum düzeyinde, bilgi tanecikleri aracılığıyla bilginin daha hızlı yayılmasına, bir tür evrensel bilgi bankasında depolanmasına ve genişlemesine neden olur.

" Şimdi, kuantum işlemleriyle kendi içsel deneyimlerimiz ve düşünce yöntemlerimiz arasındaki yakın benzerliğin yalnızca bir tesadüf olup olmadığını sorabiliriz. Düşünce süreçleriyle kuantum süreçleri arasındaki benzerlik, bu ikisini birbirine bağlayan bir hipotezin verimli olacağını düşündürebilir. Eğer böyle bir hipotez doğrulanabilirse, bu bizim düşünmemizin birçok önemli özelliğini doğal bir şekilde açıklayabilir.
‟ David Bohm”

KUANTUM FİZİĞİNDE MEKANSIZLIK PRENSİBİ

Bizler görünmeyenin arılarıyız. Görünenin balını delice toplar ve görünmeyenin yüce altın kovanına depolarız. "Rilke" Elektronun Macerası Varoluşun evrendeki başlıca macerası, evreni dolduran milyarlarca elektronun macerasından mı geçmektedir? Kuantum fiziği bugüne kadar çok merak ettiğimiz pek çok mistik soruya da ister istemez yanıt arar durumdadır.Elektronlar içlerinde bulunan ve cep gibi tanımlanan özel zaman-mekanda bilgileri depolamaya muktedirler ve bu bilgiyi sürekli olarak daha etkili ve mükemmel bir biçimde kullanabiliyorlar; öyle ki günümüzün en ileri teknisyenleri bu bilgilerin kullanımı karşısında hayrete düşmektedirler. Bilgilerin böylesine kullanılışı evrimin bir amacı değildir, ancak bu amaca ulaşmak için bir araç olabilirler. Bizdeki beni, yani ruhumuzu; elektronların ruhuyla nasıl kıyaslayabiliriz? Milyarlarca elektronun ruhsal macerasına oldukça yeni ve korkusuz gözlerle bakmayı bilebilecek miyiz?Kuantum fiziğindeki "mekansızlık prensibi", bir şeyin aynı anda her yerde olabilmesi, tüm uzayı doldurabilmesi anlamına gelir. Atom fiziğinin ortaya koyduğu en çarpıcı gerçeklerden biri budur ve atom fizikçilerinin bir kısmı bu noktada, kuramlarının ne anlama geldiği

konusunda mistik imalara kayma nedeniyle yorum yapmaktan kaçınmaktadırlar.
Atomların Dalga Formları Madem ki elektron dalga formu mekansız; öyleyse tüm atomların, yani canlı ve cansız dediğimiz varlıkların tüm atomlarının dalga formları birbirine geçiş yapabilmektedir. İşte bu kuantum dalga formları, çevremize yaydığımız tesirler, etkiler, düşünce formları, kendi şuurumuzdan ve daha yüksek şuur kuşaklarından aldığımız impulslar, bu "boş" dediğimiz alanlardan geçmekte ve her şey her şeyle etkileşim halinde bulunmaktadır. Buradan hareketle, gerek atom altında gerek bedenimizde, gerekse tüm evrenimizde, her şeyin her şeyle irtibatlanması, her şeyin her şeyden etki alıp etki vermesi söz konusudur.Atom altını ve dalga formlarının iç içe geçen olasılıklar dalgası halindeki dansını görebilen beyinlerimiz olsaydı, "ben"in nerede başlayıp "sen" in nerede bittiğini anlayamazdık. Oysa duyularımızın sınırlılığı, bu bütünselliği görmemizi engelliyor ve bizler böylece makro dünya ile başarılı bir uyum sağlayarak gelişimimizi sürdürüyoruz.Ben ve Dünya Atom fiziğine göre "Ben" ve "Dünya" ayrımı çürütülmüş olup tamamen rölatiftir. "Ben" ve "Dünya" yalıtılmış değildir. Aralarında sürekli bir etkileşim, tesir alış verişi vardır.Bizler, ruhsal tekamülümüzü sürdürmek için bu Dünya'ya enkarne olmuş (doğmuş) olan ruh varlıkları, şuur yansımalarıyız. Tekrar doğuş yasası gereği, uyum sağlayabildiğimiz maddi ortamlarda ruhsal evrimimizi sürdürmekteyiz. Tekrar doğuş sırasında, şuur enerjimiz, maddi bedenimizi etkisi altına alırken vibrasyonunu düşürmek zorunda kaldığı için de serbest şuur halinde anımsayabileceğimiz ruhsal yasaları ve daha önceki hayatlarımızın anılarını da unuturuz. Bu nedenle beş duyumuzun algılamaları ile kendi gerçekliğimizi oluşturuyoruz ve pek çok rölativite içinde yaşıyoruz.

Bilimsel gelişmeler ve ruhsal bilgiler bize, bu rölatifliği gayet güzel göstererek şuurlanmamız yolunda bilgi akışı sağlıyor.Aslında bilgi akışı her zaman var da biz pek farkında değiliz. Sezgiler, içe doğuşlar, rüyalar, telepatik alış-verişler, medyonomik irtibatlar; gerek maddi ortamlardaki varlıklar arasında, gerekse maddi ve süptil alem diyebileceğimiz öte alemde bulunan ruh varlıkları arasındaki bilgi akışının göstergeleridir. İşte bu çerçevede gerek atom altındaki boş uzayın, gerekse hücresel yapılarımızdaki ve güneş sistemimizdeki boşlukların fonksiyonu devreye girmektedir. Hem maddi sistemlerden gelen tesirler, hem kendi ruhsal varlığımızdan yani derin şuurumuzdan (David Bohm için Saklı Düzen'den) gelen tesirler, hem de çevremizdeki canlı dediğimiz tüm varlıklardan, birbirimizden yayılan tesirler ile Dünya insanlığını görüp gözetenlerden gelen-etkiler, geliştirici tesirler bu ''boş'' dediğimiz alanlardan geçerek ulaşmaktadır.
Bu boşluklar; hem beş duyu dışına taşan iletişimleri gerçekleştirmekte, hem de gelişmemiz için gerekli olan çok çeşitli tesirleri birbirimize aktarmakta ve tekamül yolunda son derece önemli bir vazifeyi yerine getirmektedir.
Öyleyse bu "boş uzay" denilen bölgeler gerçekten boş ve anlamsız değildir. Burası kuvvetlerle doludur ve elektromanyetik dalgalar buradan geçmektedir. Her türlü tesir alışverişine imkan sunmakta ve ruhsal gelişmemizi sağlamaktadır. Boş dediğimiz alanların esir maddesiyle dolu olup olmadığını araştırırken, kuantum dalga fonksiyonunun çöküşe uğradığı anı ve 'Işık' kavramını da araştırmak ve çeşitli bağlantıları görmeye çalışmak gerekir.Kuantum fiziğinin de getirdiği yeni açılımlarla düşünce ve ışığın varoluşumuzdaki iki temel kavram olarak daha detaylı incelenmesi bizlere yeni ufuklar açabilir ve kişisel araştırmalarımızı kendi

istediğimiz yönde bilim desteğini de alarak daha da derinleştirebiliriz.

KUANTUM TELEPATİ

Haydi, kolaysa gel de kötü söz söyle, küfret karşındakine. Malından çal, ırzına saldır, canına kıy karşındakinin; yapabiliyorsan. Ben-sen-o Bir'ken ancak kendine-tüm kâinata zulmetmiş olursun! Kuantum, 20. yy.ın başında atom altı seviyelerde tabiatın işleyişinde bir takım 'garipliklerin' keşfi sonucu doğan yeni fizik dalının sıfatı olarak bilinir: 'kuantum fiziği' şeklinde. Kelime kökeni itibariyle kuantum, 'kuanta' kelimesinin çoğulu: kuantum=kuantalar.Kuanta, bu fiziğin kurucu babalarından Max Planck'ın ışığın dalga halinde kesintisiz-sürekli olarak değil de kesintili-süreksiz, yani kuantum-kuantalar halinde yayıldığını ifade etmek için önerdiği, Latince'de 'kesikli dilim' anlamına gelen bir kelime. 'Atom altı seviyelerde – metrenin milyarda biri mertebeleri – tabiatın işleyişinde bir takım gariplikler' derken kasıt, o seviyedeki âlemin üyelerinin (elektronlar, nötronlar ve protonlar bu üyelerin en meşhurlarındandır) bizim nazarımızdan bakıldığında hem dalga hem de parçacık, hem enerji hem de madde olmaları ve aynı anda bir derece her yerde bulunabilmeleri; o âlemde olayların ne zaman ve nerede gerçekleşeceğine dair ancak ve ancak ihtimaller-kısmetler dilinden konuşabileceğimiz.Telepati, -popüler anlamıyla- birbirlerinden uzakta farklı yerlerde bulunan kişilerin ek hiçbir teçhizat olmaksızın (beyinlerinden başka!) aralarında gerçekleştirdikleri düşünce aktarımı olarak bilinir. (Gerçekliği ve doğruluğu mevcut ortodoks egemen bilim anlayışınca reddedilmekle beraber, böyle bir fenomenin

gerçek olması ve kontrol edilebilmesi durumunda sağlayabileceği potansiyellerin büyüklüğü, geçmişte Sovyetler Birliği gibi resmi ideolojisi materyalizm-ateizm doğrultusunda şekillenmiş bir ülkenin dahi bu konuya eğilmesine sebep olmuştur.) Kelime kökeni itibariyle ise, Yunanca tele-patheia: uzaktan-etkileşim anlamına gelmektedir. Yani, arada bilindik anlamda herhangi bir iletim teçhizatı olmaksızın enformasyonun-bilginin kâinatın bir noktasından diğer bir noktasına anlık olarak taşınması. Kuantum telepati ise, kuantum fiziğinin önümüze serdiği garip olgulardan bir tanesini tanımlamakta kullanılan bir terim. Bu olgu, atom altı seviyedeki âlemin üyelerinin fiziksel ölçülebilir niceliklerinin bilgisini (enerji, momentum vb.) birbirleri arasında adeta telepati yapar şekilde davrandıklarıdır.Olgunun ilk gündeme gelişi, kuantum fiziğinin doğmasında büyük katkıları olan fakat daha sonraları bu yeni fiziğin ihtimallere ve belirsizliklere dayalı kâinat tasavvurundan hoşlanmayarak muhalif bir pozisyon alan Einstein'ın, kuantum fiziğinin öngörülerini çürütmek amacıyla doktora talebeleri Podolsky ve Rosen ile 1935 yılında ortaya attığı EPR (Einstein-Podolsky-Rosen) düşünce deneyi (1) ile olmuştur. EPR paradoksu olarak da adlandırılan bu düşünce deneyinde Einstein özetle şöyle bir sistem (*) öneriyordu."Ortak bir kaynaktan yayımlanan elektron çiftleri düşünelim. Bu elektron çiftlerinden bir tanesi gözlemci Ali'nin bulunduğu A noktasına, diğeri ise gözlemci Burcu'nun bulunduğu B noktasına doğru yol alıyor olsun. Ortak bir kaynaktan beraber yayımlandıkları için, fiziksel korunum yasaları gereği elektron çiftinin yayımı öncesinde sıfır olan spin-dönme büyüklüğü (yani soldan sağa veya sağdan sola net bir dönme etkisinin olmaması), elektron çiftlerinin yayımı sonrasında da sıfır olarak kalmalıdır. (Yani lektronlardan bir tanesi soldan sağa dönüyorsa, diğeri de bunu dengelemek için sağdan

sola aynı spin büyüklüğüyle dönüyor olmalıdır.)Kuantum fiziğinin en garip, ama ispatlanmış bulgularından bir tanesi de bir kuantum sisteminin gözleme tabi tutulmadığı durumda matematiksel olarak alabileceği tüm hallerin aynı anda fiziksel olarak gerçek olması, fakat gözleme tabi tutulduğunda ise matematiksel olasılıklarından ancak bir tanesinin fiziksel gerçekliğe dönüşmesidir. Bu bulgu doğrultusunda, bir kuantum sistemi olan bu elektron çiftinin matematiksel olarak alabileceği iki hal vardır:
1: A elektronunun spini soldan sağa ve B elektronunun spini sağdan sola
2: A elektronunun spini sağdan sola ve B elektronunun spini soldan sağa
Ali veya Burcu gözlem yapmadıkça, kuantum fiziğine göre kurabileceğimiz tek cümle %50 ihtimalle 1. halin ve %50 ihtimalle de 2. halin geçerli olduğudur. Yani, A elektronu açısından bakacak olursak; %50 ihtimalle A elektronunun spini soldan sağadır ve %50 ihtimalle de sağdan soladır. A elektronunun spini gözlemlenmedikçe her iki ihtimal de eşit derecede geçerli ve gerçektir. Bu durumun aynısı elbette B elektronu için de geçerlidir.Elektronlardan bir tanesini gözlemlemiş olalım, mesela Ali kendi tarafındaki elektronun spininin soldan sağa olduğunu görsün. Eğer kuantum fiziğinin öngörüleri doğru ise, aynı anda, A ile B arasındaki mesafe ne olursa olsun (isterlerse iki ayrı galakside bulunsunlar) Burcu da kendi tarafındaki elektronun A'yı dengeleyecek şekilde spini sağdan sola olacak şekilde davranmaya başladığını görecektir. Yani, A ile B arasında adeta anlık bir kuantum telepati gerçekleşmektedir. Böyle bir anlık, sonsuz hızda etkileşim ise, kâinatın hız limitinin ışık hızı olduğunu söyleyen görecelik teorisi ile çelişecektir. Dolayısıyla kuantum fiziğinin öngörüleri eksiktir, yanlıştır."
Daha sonraki yıllarda yapılan gerçek deneyler, Einstein'ın doğru söylediğini göstermiştir. Çok önemli bir farkla ki, gerçekten de kuantum

âleminde parçacıklar birbirleri arasında telepati yapar gibi davranmaktadırlar. Dolayısıyla, Einstein'ın kuantum fiziğini çürütmek amacıyla ortaya attığı deneyin bizatihi kendisi kuantum fiziğinin doğru çalıştığını kanıtlayan enstrümanlardan biri olmuştur.EPR deneyinin yorumlarından bir tanesi, üstte özetlemeye çalıştığım gibidir. Yani, kuantum âleminin elektron, nötron, proton vb. varlıkları, eğer aynı kaynaktan oluşmuşsa, birbirleri arasında telepati yapar gibi davranmakta, birbirlerine dair fiziksel bilgileri kâinatın neresinde olurlarsa olsunlar anlık paylaşmaktadırlar. Biri Samanyolu'nda, diğeri Andromeda'da olsa dahi. EPR'nin diğer bir yorumu ise, aynı kaynaktan oluşan kuantum varlıklarının farklı konumlarda olsalar dahi aslında başlangıçtan beri birbirlerinden hiç ayrılmadıkları, aralarında daima bir kuantum bağının mevcut olduğu şeklindedir. Üstteki örneğe dönecek olursak, A ile B elektronunu birbirinden ayrı gösteren farklı mekânlarda olma hali adeta bir illüzyondur, gerçekte A ile B hiç birbirinden ayrılmamıştır. Dolayısıyla A'ya etki eden bir şey anında B'ye de etki etmektedir çünkü A ile B birbirinden ayrı değerlendirilemeyecek derecede bütünleşiktir.EPR'nin hangi yorumunu benimsiyor olursak olalım, kuantum âleminin bu düsturundan kendi âlemimizin üyeleri olarak çıkaracağımız bazı dersler ve esinlenebileceğimiz bazı hikmetler olduğunu düşünüyorum. Mevcut bilim bilgimiz gereği, kâinatın başlangıcı Büyük Patlama anında şu an kâinatı oluşturan tüm parçalar; gezegenimizdeki biz dâhil tüm canlıların vücudundaki karbon atomlarından, Güneş'imizdeki hidrojen atomlarına dek her şey ama her şey aynı kaynaktan çıktığına göre esasında her birimizin atomlarının akrabaları tüm kâinata yayılmış durumda. Ben-sen-o birbiri içine geçmiş halde aynı büyük gerçekliğin farklı yansımalarıyız sadece. Bizi birbirimize birbirimizden farklı gösteren, kâinat çapında bir

büyük hokus pokus. O hokus pokusun perdesi kalkınca, her şeyin Bir'in bir izdüşümü olduğu beliriyor. Sufilerin her şeyin Hayy'dan gelip Hu'ya gittiğini söyledikleri mertebe, Hallacı Mansurlar'ın 'Enel Hak' dedikleri mertebe hiç umulmadık bir anda kuantum laboratuarlarında çıkıyor 20.yy insanının karşısına...Haydi, kolaysa gel de kötü söz söyle, küfret karşındakine. Malından çal, ırzına saldır, canına kıy karşındakinin; yapabiliyorsan. Ben-sen-o Bir'ken ancak kendine-tüm kâinata zulmetmiş olursun!

(1) Düşünce deneyi: İnsan aklından ve düş gücünden başka bir düzeneğe ihtiyaç duymayan hayali deneylere verilen genel isimdir. Fakat elbette bu tür deneylerin kurgulanmasında fizik yasaları temel alınmaktadır.

(*) Deneyin, David Bohm'un önerdiği daha basit bir versiyonunu anlaşılabilirliği artırmak amacıyla basitleştirilmiş bir dille sunuyorum.

KUANTUM FİZİĞİ VE DÜŞÜNCE DÜNYAMIZIN KONTROLÜ

"Yaşamdaki temel amacımız nedir?"… sorusunun en mantıklı cevabı sanırım "Mutlu olmak" olmalıdır. İstisnasız tüm insanların yaşlısı genci, yoksulu zengini, Paris'lisi İzmir'lisi…ne kadar farklı yaşam tarzlarına sahip olursak olalım ne kadar farklı çevrelerde yaşarsak yaşayalım temelde ihtiyaçlarımız aynıdır. Ancak günlük yaşam içinde hepimizin sıkıntıya girdiği oldukça mutsuz olduğu adeta aşılması imkansız bazı sorunları vardır. Bu sorunlar dış etkenlere bağlı olabileceği gibi büyük bir oranda aslında kendi düşünce sistemimizin ortaya çıkardığı sorunlardır. Bu nedenle gerçekte insanoğlu sorunları aşmaya çalışırken en büyük mücadeleyi yine kendisine karşı vermektedir. Karşılaştığımız sorun

nedenli büyük yada aşılmaz olursa olsun aslında düşünce sistemimizin ortaya çıkardığı ve dolayısıyla da yine beynimizin çözebileceği sorunlardır. Burada esas olan insanın düşünce sistemini değiştirmesi yada sorunu çözebilecek şekilde soruna adapte etmesidir. Bu ise gerçek anlamda zihinsel, bedensel eğitim ve ciddi çalışma gerektirmektedir. İnsanın mutluluk sorunu felsefe, psikoloji, nöroloji, psikiyatri, sosyoloji, fizik…gibi aslında bütün bilimlerin ortak sorunudur.İnsan düşüncesinin oluştuğu ve yönetildiği yer olan beynimiz bilindiği gibi yaşamımıza dair olumlu yada olumsuz her şeyden adeta sorumludur. Bu durumda bütün mesele beynimizin işleyiş mekanizmasının çözümlenmesi düşüncelerin nasıl oluştuğunun ve nasıl yönetildiğinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu ise sadece nörologların yada tıp biliminin altından kalkabileceği bir sorun değildir. Zaten şuan kadar da bu alanda fazlaca bir yol kat edilememiştir. Aslında insan beyninin ürünü olan düşünce ve eylemler yine o kişinin geçmişte yaşadığı olaylar ve deneyimler tarafından belirlenmektedir. Kişilik dediğimiz kavram tüm bunların bileşkesidir. Geçmişte yaşanılan her olay deneyim yada bilgi, beyin hücrelerinin içinde bir takım protein zincirlerinin oluşmasına yada bir çeşit yolların oluşmasına neden olmaktadır. Bu yollardan daha sonra düşünce oluşumu ve yönetimi esansında elektronik sinyaller rahatlıkla geçerek çeşitli kararların alınmasını yada alınamamasını ve uygulanmasını sağlarlar. Örneğin iğne battığında acı hissini yaşamamızın yada çok sevdiğimiz bir tatlıyı yediğimiz zaman mutluluk hissini yaşamamızı sağlayan bu elektronik sinyal bağlantılarıdır. Bütün bunlar aslında yaşadığımız olaylara beynimizin getirdiği yorumla ilişkilidir ve bu yorum da beynimize yine geçmişte yaşanan olaylar esnasında öğretilmiştir. Örneğin aynı restorana gittiğimizde aynı yemeği yeme eğilimimiz bu şekilde kolayca

oluşmaktadır. Sigara içen bir kişinin bir türlü bu alışkanlığından kurtulamamasının nedeni de yine budur.Bütün bu beyinsel aktiviteleri bilimsel açıdan incelediğimizde bütün olup biten yaklaşık 1200 gr. olan beynimizde bulunan yaklaşık 100 milyar kadar hücre arasındaki çok küçük elektriksel sinyallerin sürekli olarak merkezler arasındaki hareketidir. Düşüncenin oluşumu da bunun eyleme dönüşmesi de tamamen elektronik sinyaller aracılığı ile olmaktadır. Bu sinyaller boyutların çok küçük olduğu mikro evren de gerçekleşmektedir. Mikro evrende (uzunluk<< 10-6m) gerçekleşen bu olaylar yine bu evrenin kurallarıyla ancak gerçekleşebilir. Mikro evreni yöneten yasaları konu alan kuantum fiziği bu alanda yapılacak çalışmaların olmazsa olmazı konumundadır. Zira kuantum fiziği mikro evreni yöneten yasaları aslında 1900 yılından beri araştırmakta ve çok önemli ölçüde de çözümlemiştir. Bu nedenle insan beyninde meydana gelen düşünceler ve bunların yönetilmesi, eyleme dönüşmesi konusu kuantum fiziği yasalarının yönetimi altındadır. Örneğin mikro evrende tünel olayı gerçekleşir, yani bir elektron kendi enerjisinden daha büyük bir enerji barajını aşıp barajın arka tarafına ulaşabilir. Bu kuantum mekaniksel ve mikro dünyaya ait bir olaydır ve her an gerçekleşir. Buna benzer bir çok olay yine kuantum dünyasında şuanda gerçekleşmektedir.
Kuantum fiziğinin düşünce dünyamız ve bunun yönetilmesinde nasıl kullanılabileceğine geçmeden önce mikro dünyayı şekillendiren yada yöneten kuantum evreninin bazı çok temel bulgularına kısaca göz atarsak şunları özetleyebiliriz.

1. Mikro Evrenin Hareketliliği (Dinamizmi)

Kuantum Fiziğinde ve dolayısıyla mikro evrende her şey mutlak anlamda hareket halinedir. Durağan yada statik hiçbir tanecik yoktur. Zaten kuantum fiziği statik sistemlerle ilgilenmez. O halde mikro dünyanın en temel özelliklerinden birisi mikro evrenin dinamik olmasıdır.

2. Mikro Evrende Kesiklilik (Süreksizlik) yada Kuantizasyon

Enerjinin aslında sürekli olmadığı fikri ilk kez kuantum fiziğinin en önemli kurucularından biri olarak anılan Max Planck tarafından 1900 yılındaki fizik kongresinde ortaya atılmıştır. (Enerji = n h f ….burada n bir tam sayı, h Planck sabiti olarak adlandırılan evrensel bir sabit ve f de frekanstır.) Bu düşünce o güne kadar var olan düşünceleri temelden sarsmış ve yeni bir dünyanın yani kuantum dünyasının doğmasına neden olmuştur. Madde yani kütle mikro dünyada kuantizedir yani madde belli noktalarda bulunan atomlardan meydana gelmiştir. Einstein'ın "Enerji ile kütle eşdeğerdir." (E=mc2) ifadesi ile bu fikir birleştirildiğinde enerjinin kuantize olması gerektiği hemen anlaşılabilir. Artık hakkında hiçbir kuşku bulunmayan bu kesin gerçek bizi daha sonra momentum, konum, hız ve açısal momentum gibi bir çok kavramın mikro dünyada kuantize olduğunu keşfetmemizi sağlamıştır.

3. Mikro Evrende Dalga Fonksiyonu (Ψ)

Mikro evrenin kuantize oluşu daha sonra Erwin Schrödinger'i mikro dünyadaki bütün taneciklerin uyması gereken bir denkleme götürmüştür. Bu denklem ünlü Schrödinger Dalga Denklemi'dir. Bu denklemin en önemli yeniliklerinden biri taneciklerin davranışının bir matematiksel fonksiyon (Ψ) tarafından tanımlanmasıdır. Bu fonksiyonun belirlenmesi ile

söz konusu taneciğin bütün özellikleri belirlenmiş oluyor. Bu şekilde (Ψ) nin devreye girmesi ile bunun karesine eşit olan olasılık yoğunluğu devreye giriyor. Yani parçacıklar uzayın belli noktasında belli bir anda belirli bir olasılıkla var olabilmektedir. Böylece klasik fizikteki determinizm ortadan kalkıyor ve olasılıklar devreye giriyor. Artık hiçbir şey eskisi kadar kesin değil yada hiç kesin değildir. Ancak bazı olasılıklarla tanecikler belli yerlerdedir. Ünlü fizikçi Einstein dahi bu gerçeği kabul etmekte zorlanmıştır ve "Tanrı asla zar atmaz" demiştir. Ancak gerçek odur ki mikro dünyada kesinlik yok ve olasılıklar vardır.

4. Mikro Evrende Heisenberg Belirsizlik İlkesi

Olasılıklar fikri daha sonra Heisenberg'i olasılıkların olduğu yerde belirsizlikler de vardır fikrine götürmüş ve kendi adıyla anılan yine çok önemli bir yasa olan belirsizlik ilkesini ortaya koymasını sağlamıştır. Artık yapılan ölçümler kesin değildir. Her ölçümde bir belirsizlik vardır. Eğer siz örneğin elektronun konumunu ve ona bağlı olan hızını ölçmek isterseniz, konumu ne kadar doğru ölçerseniz o ölçüde hızını ölçemezsiniz yada hızını ölçmedeki belirsizlik artar. Bu belirsizlik sadece mikro evrende etkili olabiliyor. Makro evrende belirsizlik çok küçük olduğu için hiçbir etkisi yok biz bunu doğal olarak algılamıyoruz.

5. Mikro Evrenin Dual (İkili) Yapısı

Fizikçileri şaşırtan bir başka çok önemli konuda mikro evrende yada atomik boyutlarda maddenin ve ışığın dual (ikili) karakteridir. Diğer bir deyişle madde yani tanecik bazen dalga karakterine bazen de tanecik karakterine bürünür. Aynı dual karakter ışık için de net bir şekilde gözlenmiştir. Işık bazen tanecik yani foton gibi bazen de dalga gibi

davranır. Ancak ya biri yada öteki duruma hakimdir. İkisi de aynı anda var olamazlar.

6. Mikro Evrende Tünel Olayı

Kuantum fiziğinin diğer bir çok önemli gözlemi tünel olayı olarak isimlendirilen olaydır. Bu olay bize mikro dünyada örneğin bir elektronun olmaması gereken yerde bulunabileceğini göstermiştir. Klasik açıdan bir elektron kendi enerjisinden büyük bir duvarı aşarak duvarın arka tarafına geçemez. Oysa kuantum mekaniksel denklemler ve gözlemlerimiz göstermiştir ki, bu mikro dünyada her an gerçekleşen olağan bir olaydır. Örneğin elektronik aletlerimizde kullandığımız transistörler de bu olay çok olağandır.

7. Karşılıklı Etkileşim (Correspondence) İlkesi

Kuantum fiziği ile klasik fizik arasındaki ilkeler ve yasalar bu denli çelişkili olduğuna göre acaba nerede ve nasıl bu ikisi kesişebilir diye bakıldığında ise şu sonuç net olarak bulunmuştur. Kuantum fiziği yasalarından klasik fizik yasaları elde edilebilmektedir (tümevarım ilkesi). Yani mikro dünyanın verilerinin birleştirilmesi ile makro dünya hakkında bilgiler elde edilebilmektedir. Bu tersinir olmayan bir ilişkidir. Yani makro dünya (klasik fizik) yasalarından mikro dünya (kuantum fiziği) yasaları elde edilemez.
Yukarıda çok kısaca ifade edilen ve bunlar gibi bir çok bilimsel yasa insan düşüncesinin de üretildiği ve yönetildiği yer olan insan beyninde gerçekleşmektedir. Dolayısıyla insan beyninin işletim sisteminin bu yasalara uymak zorunluluğu açıktır. Normal insan sağduyusu ve mantığı ile çelişen bu bulgular mikro evreni şekillendirdiğinden insan düşüncesini

de mutlak anlamda şekillendirmektedir. O halde yapılması gereken şey bu yasaların yardımıyla insan beyninin işleyiş mekanizmasını kuantum fiziği yasaları ile yeniden çözümlemektir. Ancak bu konu o kadar da kolay olamamaktadır. Aslında oldukça farklı ve karmaşık bir çalışma alanına girmiş oluyoruz. Zira insan yaşamını yöneten beyinsel aktiviteler yada kısaca düşüncelerin çözümlenmesi yada yönetilmesi konusu bir çok disiplinin birlikte çalışmasını gerektiren bir konudur. Ancak çözümlemenin beklide en önemli aşamasını, mikro evrendeki kuantum fiziksel yasaların insan düşüncesine uyarlanması oluşturmaktadır.
Mikro dünyayı yöneten kuantum fiziksel yasalar ile yine mikro dünyanın ürünü olan insan düşüncesi birleştirildiğinde çok temel anlamda öne çıkan bazı noktalar şunlardır:

1.Düşüncenin Kuantizasyonu

İnsan düşüncesi fiziksel açıdan incelendiğinde enerji anlamına gelmektedir. Düşünce, mikro tanecikler olan beyin hücreleri tarafından meydana getirildiğine göre mikro evren in yasalarıyla yönetilmelidir ve kuantize olmak zorundadır. Gerçekte yaşam, beyinde düşünce kuantları nın oluşması ve bunların insan bedenini yönetmesi anlamını taşımaktadır. Herhangi bir düşüncenin yönetilmesi yada yönlendirilmesi o düşünceyi oluşturan çok küçük elemanter parçacıklar olan düşünce kuantlarının yönetilmesi anlamına gelmektedir. Bu olay ise bütün bir düşüncenin kontrol edilmesine oranla çok daha kolay olmalıdır. Çünkü düşünce kuantları enerji miktarı olarak değerlendirildiğinde düşüncenin tamamına göre çok daha küçüktür. Bu anlamda yapılması gereken şey kuantum fiziği yasalarını kullanarak düşünce kuantlarının ortaya çıkışı ve gelişiminin çözümlenerek kontrol edilmesidir. Her hangi bir olay yada

konu hakkındaki özellikle olumsuz ve rahatsız edici istenmeyen düşünceler bu şekilde ayıklanarak yok edilebilir ve istendik türden yapıcı ve olumlu düşüncelerin ortaya çıkması sağlanabilir.

2. Düşüncenin Matematiksel İfadesi

İnsan düşüncesi bir çeşit enerji olduğuna göre ona eşlik eden ve onu tanımlayan bir matematiksel dalga fonksiyonu yani düşüncenin fonksiyonu olmalıdır. Bu fonksiyon o düşünceye ait her türlü bilgiyi içinde barındırır. Dolayısıyla tespit edilmesi durumunda o düşünceye ait her şey bilinir duruma gelecektir. Özellikle istenmeyen düşüncelere ait fonksiyonların belirlenmesi ile o düşüncenin çözümlenmesi ve ortaya çıkmasının yada yok edilmesinin sağlanması mümkün olabilecektir. Burada önemli olan nokta kuantum fiziği yasaları ile dalga fonksiyonunun bulunmasıdır.

3. Düşüncedeki Tünel Olayı

İnsanların yaşamları boyunca karşılaştıkları ve aşılması mümkün olamayan engeller (düşünsel ve yaşamsal sorunlar) gerçekte özel bir teknik ile yani tünel olayı ile aşılabilir. Bu bir elektronun gerçekleştirdiği tünel olayından asla farklı değildir. Bunun için gerekli koşulların sağlanması ve nasıl yapılacağının kuantum mekaniksel anlamda belirlenmesi gerekmektedir. Böylece üstesinden bir türlü gelemediğimiz yaşamsal sorunlarımızı bu özel teknik sayesinde yeterli enerjimiz olmasa dahi aşabilecek ve yeni ufuklara doğru rahatlıkla yol alabileceğiz.

4. Düşüncede Tümevarım İlkesi

İnsan beyninde meydana gelen düşünce kuantlarının birleştirilmesi ile düşüncenin bütünlüğü yani makro düşünceler elde edilebilir. Böylece mikro düşünce kuantlarından makro düşünce bloklarına geçiş yapılabilir. Bu düşünce blokları doğrudan yaşamımıza ait düşünceleri, kararları, eylemleri kısacası her şeyi kapsamaktadır.

Sonuçta insan beynindeki düşüncelerin fizyolojik anlamda çok küçük elektronik sinyallerden meydana geldiği ve dolayısıyla da enerji olduğu gerçeğinden hareketle insan düşüncesinin de kuantize olduğu ortaya çıkmaktadır. O halde sorun bu düşünce kuantlarının kontrol edilmesi ve yönetilmesi sorunudur. Düşüncenin süreksizliği yada kuantize olduğu gerçeğinden hareketle hepimizin sıkıntıya girdiği ve istemediği yada kurtulmaya çalıştığı düşüncelerden ve dolayısıyla da eylemlerden kurtulması mümkün olabilecektir. Bir anlamda insanın mutluluğu bu şekilde ciddi olarak artırılabilir. Ancak bunun için sadece düşünce yönetiminin kuantum mekaniksel teorilerinin geliştirilmesi yetmez, buna ilaveten bu modellerin insana kazandırılması için nasıl bir eğitim sürecinin gerektiği de ortaya konmalıdır. Bu gerçekte ciddi çalışma ve sabır gerektirmektedir. Her şeye rağmen, kısa bir süre sonra insan zekasının harika birikimleri ve kuantum fiziği sayesinde yine insan zekasının ortaya çıkardığı ve insanın mutluluk yollarını tıkayan engeller rahatlıkla aşılabilecektir.

KUANTUM KURAMI

Konu Fıkrası 1

Bir gün Bohr ile Einstein kırda kuantum kuramını tartışarak geziyorlarmış. Tartışmanın hararetli bir anında karşılarına iri yarı bir ayı çıkmış. Bohr, hemen ayakkabı bağcıklarını sıkıcı bağlamak üzere eğilmiş. Onu izleyen Einstein "Yahu Niels ne yapıyorsun, ayıdan daha hızlı koşacağını mı sanıyorsun?" diye sormuş. Bohr da "Hayır Albert, ayıdan daha hızlı koşacağımı düşünmüyorum. Sadece senden daha hızlı koşmayı düşünüyorum" demiş!

Konu Fıkrası 2

Nasrettin Hoca bir gün eşeğine iki küfe üzüm yüklemiş evine gidiyormuş. Mahallenin çocukları Hoca'nın önünü kesmiş ve üzüm istemiş. Hoca şöyle bir bakmış. Üç beş değil birçok çocuk var. Çocukların uzanan ellerine ikişer üçer tane üzüm koymuş. Çocuklar Hoca bu ne kadarcık şey bizimle dalga mı geçiyorsun demişler."Evlatlarım" demiş Hoca "Hepsinin tadı birdir. Şu küfelerdeki üzümlerin tadı bir tanesinin tadıyla aynıdır. Ha az yemişsin ha çok yemişsin, hiç fark etmez"

"Olabilir desinler, ama olur demesinler." (Cicero)

"Olmaz olmaz deme, olmaz olmaz.." (Atasözü)

COMPTON OLAYI

1952 yazında, Kopenhag' da atom fiziğinin eski dostları bir kongrede bir araya geldi.
Werner Heisenberg, Niels Bohr ve Wolfgang Pauli ile aralarında geçen bir konuşmayı anlatır: "Üçümüz, bir kış bahçesinde oturduk ve kuantum teorisinin tamamıyla anlaşılıp anlaşılmadığı ve bizim ona burada 25 yıl önce vermiş olduğumuz yorumun fizikte genel geçer bir düşünce olarak

kabul görmediği konularında konuştuk". Bohr şöyle dedi: "Bir süre önce yine burada, Kopenhag'da özellikle olguculuk yanlılarının katılmış olduğu bir felsefe konferansı vardı. Burada Viyana okulunun üyeleri büyük rol oynadılar. Bu filozofların önünde kuantum kuramının yorumunu yapmaya çalıştım. Konferansı verdikten sonra karşıt hiçbir düşünceyle ve zor herhangi bir soruyla karşılaşmadım. Ama bunun benim için korkunç olduğunu itiraf etmeliyim. Çünkü bir insan kuantum kuramından ürkmezse, onu anlaması da olanaksızdır. Belki de o kadar kötü bir konferans verdim ki kimse neden söz ettiğimi anlamadı."

Özetle Kuantum Kuramı

Kuantum kuramının özetlenmesine geldik.
Özeti iki noktada toplayabiliriz: Birinci nokta, kuntum gerçekliği belirli (kesin) değil, istatistikseldir. Olgular ve olaylar (fenomenler) arasında nedensellik bağı değil, olasılık bağı vardır.İki olay arasındaki etkileşimde ya da bir olayın gelecekteki evriminde hangi sonuçların doğacağını değil, hangi sonuçların daha olası olduğunu kestirebiliriz. Ama kestirimlerimiz doğru olmayabilir. Her bir olaya bir neden arayan insanlar, yalnız düşünce dünyasında değil, gündelik yaşamda da sıkıcıdır. Onlar gerçekten çok sıkı ve sıkıcı deterministlerdir.İkinci sorun, kuantum nesnelerini gözleme için kullanacağımız ölçme düzenimiz. Kuantum gerçekliği, kısmen "gözlemcinin yarattığı bir gerçekliktir". Evet, bu kitabın ciddi okurları gerçeklik olayını i yi düşünmeli. Kara deliklere adını koyan John Wheeler şöyle demişti: "Gözlemlenmiş bir fenomen olana kadar hiçbir fenomen, bir fenomen değildir".

Hiçbir superman, belirsizlik ilkesini aşamaz. Üzücü bir sonuç, ama böyle! Niels Bohr, yalnızca bir fizikçi değildi, bir filozoftu, bir kompozitördü,

yorumcuydu. Felsefenin fiziğini değil, fiziğin felsefesini o yarattı. Fiziğin, daha doğrusu doğal bilimlerin sorunlarıyla insansal sorunlar arasında bağ kurmaktan kaçınmadı. Parçacık ve dalga özelliklerinin birlikteliğini "bütünlerlik" olarak yorumladı ve bunu yaşama uyguladı.

Örneğin;Sofokles'in Antigone adlı eserinde "topluma karşı görev" ile "ailesel görev" kavramları tamamlayıcı (birbirini bütünleyen, tamamlayan) kavramlardı. Ama bunlar, aynı zamanda, birbirini dışlayan kavramlardı. Antigon, "iyi" bir yurttaştı. Kardeşi, kralı öldürmeye çalışırken öldürülmüştü. Kral ve topluma karşı görevi, kardeşini reddetmesini gerektiriyordu, kardeşi bir haindi! Yine de ailesel ve belki de dinsel duyguları onun vücudunu gömmesini ve anısına saygı gösterilmesini istiyordu. Bu örnek ne anlama geliyor? Biz, bir organizmanın moleküler yapısını öğrenmek için onu "öldürmeliyiz". Bu durumda biz ölü şeyin yapısını biliyor oluruz.Yaşayan bir organizmada yapıyı bilemeyiz. Çünkü "yapıyı belirleme hareketi, aynı zamanda organizmayı öldürür. Şüphesiz, molekül biyologlarının yaşamın moleküler temelini kurarken gösterdikleri gibi, bu son görüş tümüyle yanlıştır. Bu örneği verişimin nedeni, Bohr, kadar akıllı olsanız bile, bilimin ilkelerinin her zamanki uygulama alanları dışına uzatılmasının yüzeysel sonuçlar verebileceğini göstermektir"

İMGELEME

Bilim adamları, bazı testler yapmışlar, bir nesneye baktığımız anda gördüğümüz nesne doğrultusunda beynimizin belli bir kısmının aktif hale geçtiğini tespit etmişler. Daha sonra aynı nesneye bakmadan, sadece bu nesneyi imgelediğimizde de beynin aynı kısmının aktif hale geçtiği tespit

edilmiş. Bunu örnekle açıklayacak olursak; rengarenk çiçeklerin olduğu bir tarlayı gerçekte gördüğünüzde de beyninizin aynı kısmı aktif hale geliyor, tamamen farklı alakasız bir yerde olduğunuzda, ama bu rengarenk çiçekli tarlayı imgelediğinizde de beyninizin aynı kısmı aktif hale geçiyor. Beynimizdeki hipofiz bezleri ise imgelediklerinize uyumlu frekanstaki kimyasalları vücudunuza salıyor.

"Kısacası vücudunuz aslında gerçek ile imgelemeyi ayırt edemiyor. " Aslında bu tek cümlelik bilgi, hayatınızı büyük oranda değiştirmeye yetebilecek bir bilgi gibi gözüküyor. Yani gerçekten çiçeklerle dolu bir tarlada olmasanız dahi onu imgelemek size gerçektenden orda bulunmuş gibi etki edecektir. O huzuru ve mutluluğu sağlayacaktır.

BEYİN

Bugün beyin üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni için hayalinde canlandırdığı ile gerçekte yaşadığı arasında bir fark yoktur. Çünkü her iki durumda da beyinde aynı bölgelerde elektriksel uyarılar oluşmaktadır şeklinde son zamanda yapılan bilimsel araştırmalara dayalı sonuçlar var. Hatta bu sonuçtan hareketler bir insanın gözü ile gördüğünde beyninde elektriksel uyarılan bölgeler gözleniyor. Aynı uyarıları kişi gözü kapalıyken de gerçekleştirdiğinizde, o kişinin gözü kapalı olmasına karşın yine aynı görüntüyü görmüş olması durumundan bahsediliyor. O halde gerçeğin beyin dilindeki karşılığı gözle görülen, kulakla duyulan ve elle hissedilenden ziyade, beyinde belli bölgelerde oluşturulacak elektriksel uyarılarla anlam buluyor.
Tam da böyle. Rüyada da aktive olan yerler, hayal sırasında aktive olan

yerler ve 5 duyu ile deneyimleme esnasında uyarılan yerler aynı.
Bu noktadan hareketle başarıyı deneyimlemek isteyen bir kişinin, bu başarıyı beyninde yaşamasının 5 duyu ile deneyimlemesini kolaylaştıracak bir motivasyon etkisi yaratmasından bahsedebilir miyiz?
5 duyu ile algılanan görüntünün beyindeki parlaklığı ile hayalde kurgulanın parlaklığı arasında bir fark var. Bu ışık ve renk farkı ama zihin süreçlerini geliştiren bir kişi aynı netliğe hayalinde de ulaşabiliyor.

KUANTUM – ÇOK BOYUTLU HOLOGRAM DÜNYASI

Tüm bilim adamlarının mutlak birleştiği bir konu var.
Herhangi bir nesnenin üzerinden gelen ışık dalgası (frekans) gözbebeğimizden beyne gider.Ya da koku dalgası burun üzerinden,ses dalgası kulaklarımız üzerinden beyne gidiyor.
Gördüğümüz tüm varlıklardan ve nesnelerden gelen dalgalar beynimize ulaşıyor,beyin o dalgaları kendi içinde konvert ederek şu gördüğümüz tüm şeyleri görüyor.
Şu anda gördüğümüz,duyduğumuz,kokladığımız her şey istisnasız olarak beynin içinde meydana gelen çok boyutlu hologramın,dünya denen şeyin ta kendisi !
Bizler bu dünyanın içinde dolaşıyoruz diye düşünüyoruz..
Dışarıda bunlar var mı yok mu ?
Dışarıda bunlar muhtemelen var ki ,beynimde bu görüntüler meydana geliyor ama dışarıda olan bu nesnelerin hiç biri benim beynimin içinde orijini ile yok.
Nasıl var ?
Her bir nesneden enstantaneler geliyor beynimin içine..

Video kamera gibi çalışıyor. Kamera bu ses ve görüntülerin tamamını alıyor ama kamera içimden geçen duyguları ,düşünceleri,fikirleri vs almaz. Sadece enstantaneleri alır.Yani benim beynimin içindeki hologram dünyamda sizin her biriniz esntantanelerden oluşan video albümüyle mevcut.Ben seni hatırlıyorum dediğim anda senin video albümün çıkıyor karşıma.Beynim o albümü alıyor dolayısıyla "ben" dediğim şey ,beynimin içinde kendi çok boyutlu hologram dünyasında yaşayan bir varlık..
Herkes bu durumda..Annem bir video albümü,babam bir video albümü,kardeşlerim,arkadaşlarım,akrabalarım hepsi bir video albümü.
Her şey beynimin içinde bir video albümü olarak memory yani hafızamda mevcut..Enstantanelerle oluşmuş bir video..
Benim tüm dünyam o !..
Birisine kızdığımda bile asıl kızdığım kafamın içindeki o video albümü..kavgam onunla..Ötekine ulaşmıyor..Kavgam ,sevincim,üzüntüm her şey orada..
Hafızama giren bu albüm bazen benim cennetim oluyor sevinçli ve mutlu oluyorum Bazen benim cehennemim oluyor üzülüyor mutsuz oluyorum.
Peki beynin içinde görüntü olur mu ?..
Çok basit ?..Rüya görüyor musun ?..Rüya nerede oluyor ? Dışarıda mı ?
Hayır !..O da çok boyutlu hologram dünyam diyebilirsin..
Veya tam tersine gündüz bu yaşadıklarımıza gündüz rüyası diyebiliriz.
Dolayısıyla herkes dünyada değil ,"kendi dünyasında" yaşıyor.
Evliyseniz ve gece yatağa eşinizle giriyorsanız ,yatakta nasıl o kendi dünyasında,sen kendi dünyanda yaşıyorsan bu gündüz de her an aynıdır.Onunla bir süre konuşmuş olman onun dünyasını paylaşıyorsun anlamına gelmiyor. Sadece aranızda bir iletişim var.

Sen beyninin içinde yaşıyorsun. Beyninin içindeki hologram dünyada yaşıyorsun.
Hatta işin daha ötesi var..Karanlık tarafı..
Bugün biliyoruz ki , beynin nöronlar yumağı..Beynimizde yüz milyarlarca nöron var.
Orada ışık filan yok.ses yok,görüntü vs hiçbir şey yok..
Aslında beynin içinde bir ışık olmadığı halde ,beynin içinde bu görüntülerin hiç biri olmadığı halde beynin kendi içindeki dalga çözücü konverti ile bu görüntüyü gördüğünü oluşturuyor.
Öyle bir beyin ki ,bütün bunları kendi içinde var ediyor.
Beyin dediğimiz şey nöronlar yumağı..Son beş yıl içindeki bilgilere göre beyni oluşturan beyin hücreleri olan nöronlardan her biri diğerinden farklı frekansla çalışıyor.
Gözün beyne ilettiği dalgalar frekanslar santimetrenin on binde biri ile on binde yedisi arasındaki dalgalar..on binde 4 olanlarsa kulağa ulaşıyor.
Ortaya incecik bir jilet çizelim..O jiletin kalınlığı kadar bir aralıkta gözün gördüğü dalga boyutu var.
Bu aralığın altı ve üstünde de sonsuz dalga boyları var.Beynimize gelen o jilet aralığındaki dalgalardan daha da ince olanları kulağımıza ses olarak geliyor ama burası sonsuz bir dalga frekansı..Bu dünya bu evren,kainat hakikat itibariyle bir dalga,frekans okyanusu..
Bu frekans okyanusu olan evrende bu dalgaların birbirini çözümlemesi suretiyle algılanan varlıklar söz konusu..
Dünya bir dalga frekansı kitlesi, Güneş bir dalga frekansı kitlesi, galaksi ve beden de bir dalga frekansı kitlesi..
Bütün yaratılmış her şey bir dalga frekansı kitlesi ..

Her biri kendi yoğunlaşma kütleleşme şekline göre bir tür oluşturuyor ve o türün algıladığı frekanslar o türün dünyasını meydana getiriyor.
Evrendeki türler ise sonsuz..Her biri kendi boyutunda frekansında varlığını sürdürdüğü için diğerleri ondan bihaber.
Farklı boyutlar yok..Orijinde tek boyut var..Var olan şey frekans okyanusu..Bu okyanusta dalga boyutu çözümü var.
Peki "ben" dediğim şey ne ?.."BEN" i ne meydana getiriyor.
İlkönce ben kelimesi ile herkesin bildiği ben' den söz edelim..Nasıl oluşmuş ?
Çünkü bu "oluşmuş ben" dir.
Oluşmuş ben daha sperm ile yumurta birleştiği andan başlayan oluşan genetik verilerin daha sonra beynin aldığı çeşitli astrolojik şekillerle de etkilenen ve daha sonra da bedenin beyne yönelik arzularının beyin tarafından cevaplanmasıyla oluşan ve kendini bu beden olarak kabul eden bir "ben" meydana geliyor.
Bu ben " ikinci beyin" tarafından oluşturuluyor.Bedenimizde ikinci bir beyin var.Son bilimsel araştırmalar açığa çıkardı ki ; bağırsaklarda yüz milyarlarla ölçülen nöron 8beyin hücresi) tespit edildi.
Bağırsaklarda üretilen kimyasalları beyne yollayarak ,bedensel istek ve arzuları meydana getiriyor.Yoruldum,acıktım,seks vs tüm bu arzuları bağırsaktaki beyin kontrol ediyor.Doğduğun andan itibaren ana beynini kontrol altına aldığı için onun yönetiminde esaretinde doğuyorsun.Onun seni yönettiğini bilmiyorsun. Sen kendin bir şey yapıyor sanıyorsun Oysa seni yöneten emreden bu ikinci beyin..
Bu ikinci beyin ana beynindeki ve şartlanma ve değerlendirmelerine göre kendi istek ve arzularını sana yaptırıyor.İşte tasavvufta bahsedilen "nefsi emare"- emreden beyin bu !..

Bu karnındaki ikinci beyin..
Sana kendini madde kabul ettirir ve seni maddi arzuların için yaşatır.Hayvani değerlerini ortaya koydurur.Bu yüzden insana düşünen hayvan bile denmiştir.Yeme,içme,çiftleşme vs bunların hepsi hayvanlarda da var.
İşte bu barsak beyindeki istek ve arzuların kaynağı senin içinde bulunduğun çevrenin şartlandırdığı şekilde "şöyle otur ,kalk,davran " vs der.Çevre şartların bu isteklerinin nasıl oluşacağını belirler ve sen de bunu sahiplenir " ben bunu istiyorum " dersin. Oysa bu beyninde çalışan otomatik bir sistemdir.
Eğer sen herhangi bir şekilde bir gün , yiyorum,içiyorum,seks yapıyorum " peki benim insan olarak hayvandan farkım ne dersen ; işte bu sende ikinci beynin sultanlığını sürdürürken ,bir tarafta gizli saklı sana kendini araştırma kapısı açar.Bunun içinde iki yol var. Ya sana bunun ötesini anlatan bir takım şeylere inanacaksın İnanmak zorundasın ya da eğer 21. y.y da dünyaya geldiysen bilimsel kesin tespit edilmiş realitelere dayanıp düşünüp sorgulayacaksın.Şimdi işin bilimsel kısmına bakalım.
Buradaki ilk realite yaşadığımız gördüğümüz her şey beynimizin içindeki hologram dünyada oluyor.Dünya bir tiyatro sahnesi Tamam birbirinden ayrı kozalarız Her ne kadar birbirimize yaydığımız dalgalar ulaşıyorsa da ,ulaşan dalgalar kadar iletişim kurabilirsiniz.Kimse kimsenin iç dünyasını bilemiyor.Bize sadece görüntü yansır. Bunun dışında hiçbir şey bilemeyiz.
Enstantaneler dünyasında yaşıyoruz ama bunun farkında değiliz.
Yaşamımızı 2. beynimizin yönlendirdiğinin farkında değiliz.
Beyinde 3 ana yapı var.İlki hayvansı insanın oluşmasında görülen arka beyin denilen yer. Burada eğitim,tecrübe ve deneyimlerimizle edinilen bilgiler var. Sen deneyimleyerek,tecrübe ederek öğrenirsin..Bir sıçan da

konulduğu labirentte peynirin yerini böyle deneyerek yanılarak öğrenir.Olay aynıdır.2. önemli alan insandaki amigdalar. Beyin içindeki en küçük el tırnağımızın alanı kadar bir yerdir.Bu bölüm sendeki tüm korkuların duyguların kaynağıdır.Amigdaların üstündeki baskın kimyasallar 2. beyinden geliyor. Buradan gelen etkiler amigdaları meydana getiriyor.

Korku olmak zorunda..İnsan ancak korkuyu bilirse kendini savunur. Bu korku amigdalardan çıkar. Bu amigdalar bazılarında yarım ebatta bazılarında ¼ oranındadır. Seri katillerde dörtte bir oranındadır. Onlara sorarlar öldürürken hiç acımadın mı ?..

Hayır derler..Çünkü onlarda bu duygu neredeyse yoktur.

Bu bölüm bizim bedensellikten kaynaklanan hayvani duygularımızı yönetiyor.3.kısım ise frontal kortekstir. Yani beynin ön kısmıdır.

Bu kısım bizim düşünme,tefekkür,sorgulama ve aklı faaliyetler diye tanımladığımız işlevleri meydana getiriyor.7- 21 yaşımız arasında en hızlı gelişmeyi gösterir.İşte sorgulamaları getiren bu frontal korteks yani ön beyin..

Fakat istediği kadar bu sorgulamaları yapsın eğer 2. beynin ana beyin üzerindeki baskısı hafifletilmezse , birinci beyindeki bu özellikler ortaya çıkamıyor.Bir an düşünürsün sonra bedensel duyguların seni yine kendine çeker.Kişinin nesi oluyor bu ana beyin..

Sana gerçek bilgiyi ulaştırıyor. Bu bilgi ; sen bu 2. beynin yönettiği hayvansal yapı değilsin sen bunun ötesindeki bir şeysin " diyor.

Yüz milyarlarca beyin hücresi yani frekansı var..Beyninden böyle bir frekans kapasitesi var.Evren de bir frekans okyanusu..

Yani sen evrene aynasın..

Beyin mikro evren..Evren makro beyin..

Sen de böyle bir kapasite var ama sen farkında değilsin..2. beynin oluşturduğu istek ve arzuların peşindesin..Bunun için yalan söylüyor,kızıyor,çalıyor,adam öldürüyorsun.
Hayvan beyninin çıkarları için..
Oysa senden bu potansiyel var..Bu potansiyel yüzünden sana halife unvanı verilmiş.
Sen o potansiyelin halifesisin. Bu bilgi hidayet.
Beynindeki o holografik dünyaya mehdi geliyor ve sen işin hakikatiyle yüz yüze geliyorsun. Ama buna karşılık karşına deccal dikiliyor ve o seni kendi cennetine çağırıyor.
O deccal seni yemenin içmenin seksin keyfine çağırıyor. Seni hayvaniyetle sınırlıyor.
İşte deccalin cehennemini seçenler cennete,deccalin cennetini seçenler cehenneme gider deniyor.
Bu arzularına sınır çekenler kendi öz kuvvelerini açığa çıkartıyorlar.
Cennete girenlerin her istediği olur derler. Bu ancak Allahın bazı güçlerinin sende açığa çıkmasıyla oluşur.
Senin hakikatinde bu var.
Ya deccali ya hakikati seçeceksin.
Deccali insanlar öldüremez. Deccalin öldürülmesinin tek yolu var. İsa yeryüzüne iner deccal onu görünce suyun içinde tuz gibi erir.
İsa gelirse haçı kıracak derler.
Haç nedir. Haç bu bedendir.Deccalin sembolüdür haç.
Sen hakikati açığa çıkardığın anda ölümsüz olduğunu bilirsin.Ona köle olmaktan çıkarsın.İhtiyacı olduğu kadar yer içer,seks yaparsın.
Her şey sağlıklı olması ,seni hedefe ulaştıracak kadar yeterli olması içindir.Bütün mesele kendi benliğini ne olduğunu anlamaktır.

Kendindeki bu kuvveye inanırsan işte senin “hakiki benin” budur.
Bu gerçek beni, oluşmuş olan “ben” in kapamıştır. Kim onu arındırırsa o kurtuluşa ermiştir.Yoksa bu bedenin istek ve arzularıyla yer içer çocuk doğurur sonra toprak olur gidersin ve hologram dünyaya yüklediğin o anı videolarla sonsuza kadar yaşarsın.Kendindeki öz kuvveyi bilip de çıkaramamak da cehennemdir.

KUANTUM SIÇRAMASINDAN SONRA BİLİNÇ

Dünyaya dalga dalga yeni enerji iniyor.

2007 Eylül'ünde insanlık çok önemli bir kilometre taşını geçti. Biz buna Kuantum Sıçraması diyoruz. Bir an geriye dönüp de bakın. Yaşamınızın nasıl değiştiğine bakın. Dünyanın nasıl değiştiğine bakın. Piyasalara, hükümetlere, kiliselere bakın. İnsanlığın bilincine bakın. Eskisi gibi değil!

Şu an dünyanın bir yerinde, bir laboratuarda, bir teknisyen, bir bilim adamı, kendi başına çalışıyor, mikroskobuna bakıyor ve şimdiye kadar hiç görmediği bir şey görüyor. Onu anlamıyor. Zihni deli gibi çalışıp duruyor; gördüğünün miktarını saptamaya ve ölçmeye çalışıyor ve onu anlaşılır kılacak bir şeyi geçmişte aramaya çalışıyor. Ama hiçbir şey işe yaramıyor ve sinirleniyor. Tedirgin. Kendinden emin değil. O hemen şu anda mikroskoba bakıyor ve siz ona katılabilirsiniz. Onun gördüğü ve şimdiye kadar hiç görülmemiş olan şey nedir?

Dış âlemlerden, insanlığın bu âlemine geçmiş bir Yeni Enerji partikülü! Ve o Yeni Enerji, insanlığın bir dolu umudunun ve özleminin ve şuurlu imajının anahtarını elinde tutuyor.

Bir yerlerde, bunun gibi güzel ve güneşli bir günde, çayırın ortasında bir doktor oturuyor; kanserin zorlukları üzerine yıllardır, yıllardır, yıllardır çalışan bir doktor. Şu an insanlığın içinde böylesine yaygın olan bu hastalık onu yıldırmış. Çok sıkıntılı; çünkü kanser denen bu şeye sahip olan binlerce hasta gördü ve bu hastalık, onların ellerinden mutluluklarını ve sevinçlerini ve yaşamlarını aldı. Ve konuştuğumuz şu an, o doktor keder içinde ve yılgınlık içinde ve kaybettiği umutla, bırakıveriyor, salıveriyor; "Artık yeter" diyor.

Ve izin vermenin açılımıyla, tahayyül gücünde bir enerji akışı oluyor; duru, berrak bir hale giriyor. Tıpkı birçoğunuzun da önceleri yaşadığı hal gibi ve o duru haldeyken, kanserin tam nedenini ve tedavisini şuurlu olarak imgeliyor. Ve gelecek aylarda ve yıllarda, bu araştırmacı/doktor, dinlemeye hazır kişilerle rüyalarını ve şuurlu imgelemelerini paylaşacak. Ve onlar da kendi araştırmalarına başlayacaklar ve kanser denen bu şeyin ne olduğunu anlamaya başlayacaklar.

Bir hastane odasında, hemen şu anda, bir anne bir çocuk doğurdu; kendi seçimiyle doğurdu.Ruhsal bir varlığın artık adsız olarak ya da rastgele Dünya'ya gelmesi değil de, annenin uzun süre önce kalbinde yaptığı bir seçimle gelmesi. Ve meydana gelmiş olan bir enerji değişimi yüzünden, bu seçim şimdi bir gerçeklik halini alıyor. Ve hemen şu anda, doktor çok değerli bir çocuğu doğurtuyor, o anneyle birlikte olmayı seçmiş olan bir çocuğu. Ve bu, bunların yalnızca rastlantısal olmadığı zamanların başlangıcını işaretliyor. Yani, sizin deyiminizle, kazara olması değil. Seçimle olması. Seçimle doğmak/doğurmak!

Başka âlemlerin bir yerinde, Dünya âlemlerinde değil, ama yakın Dünya'nın fiziksel olmayan âlemlerinde, hemen şu an, yakın âlemlerde

kapana kısılmış halde, keder ve karanlık ve ıstırap içinde amaçsızca dolanan birçoğunuzun tanıdığı biri–birçoğunuzun tanıdığı birçokları– ansızın, onları Çiçekler Köprüsüne" yönlendirmek üzere, hep orada olmuş olan ilahi varlıkların yüzünü gördüler. Onları şimdiye kadar görememişlerdi. Bir şey değişti ve onların Dünya'ya olan bağlarını ve karmalarını ve kederlerini salıvermelerine ve şimdi Çiçekler Köprüsüne gitmelerine izin veren bir şey oldu.

Bazılarınızın Dünya'yı terk eden tanıdıkları oldu ve siz onların oyalandığını biliyordunuz ve hiç yardım edebilecekmiş gibi hissetmiyordunuz ve şimdi onların varlığının çıkıp gittiğini hissediyorsunuz. Özgürleşmiş bir halde. Eski döngülerden özgürleşmiş halde.

Şu anda, Dünya'nın bir yerinde, hemen şimdi, iki lider var, uzun süredir– çok, çok uzun süredir–birbiriyle savaşan ve yalnızca kendi ülkelerinde değil, ama dünyanın her yanında kedere ve karanlığa neden olmuş ülkelerin iki lideri var. Ve bu iki lider aynı zamanda, ikisi de meleksel aileleri ile bağlantıdalar, aynı zamanda, savaşla ilerlenemeyeceğini fark ediyorlar. Savaşla, hiçbir şeyi yenemeyeceklerini, elde edemeyeceklerini fark ediyorlar. Mermilerle ve roketlerle ve bıçaklarla ve bombalarla yalnızca kendilerini yok ettiklerini fark ediyorlar. Kendilerini sadece bir tür hapis ve esaret içinde tuttuklarını fark ediyorlar.

Ve bu iki lider hemen şu anda kafalarını kaşıyıp, bu düşüncenin de nereden geldiğine şaşıyorlar. O düşünceyi hissediyorlar. Onu yalnızca düşünmüyor, biliyorlar da. Uyumun ve barışın resmini görebiliyorlar. Ve şu an, her iki lider de kendi kendine şöyle düşünüyor: "İyi de, bunu yönetimimdekilerle paylaşırsam, bir korkak gibi görünür müyüm? Düşmanımı çağırıp da "Sevgili Tanrı, seni ve tüm insanlarını sevmeyi

unuttum” desem, zayıf mı görünürüm?" Ve o dünya liderleri, her ikisi de, konuştuğumuz şu anda bunu düşüyorlar derin derin. Çünkü şefkatin ve sevginin ve herkesi ve tek tek her bir insanı onurlandırmanın değerini anlıyorlar.

Dünyanın bir yerinde şu anda bir bilim-kadını bilgisayar ekranında çalışıyor. Dünya'daki enerji krizi dediğiniz şeye bir yanıt bulmaya çalışıyor ve bu, güvendiğiniz ve eksilmekte olan yakıt rezerviyle ilgili kriz. O bunu biliyor. “Sera Etkisi” denen şey hakkında tartışması gerekmiyor. Yirmi ve otuz yıla kadar Dünya'daki petrol rezervlerinin ne olacağını gösteren istatistiklerle boğuşması gerekmiyor. Tükendiğini biliyor. Bu sorun üzerinde epeydir çalışıyordu, yılgın bir halde, üstelik bir umut olmadığını, o da biliyor.

Ama bizim burada oturduğumuz şu anda, bilgisayar ekranında bir şey sanki yanıp sönüyor, daha önce hiç fark etmediği bir şey. Yanıt, tüm bu zaman boyunca, hemen önünde duruyormuş. Ansızın, insanlığın yakıt ihtiyacını karşılayacak Dünya'nın su potansiyelini fark ediyor. Şu an fark ediyor. Gülüyor, bunun gerçek olamayacağını söylüyor. Bu kadar basit miymiş? Gerçek olamazmış. Ve gelecek saatlerde ve günlerde, modellerinin ve rakamlarının üzerinden yeniden geçecek. Sinir olacak, çünkü onu anlamak için hâlâ Eski Enerji formüllerini kullanıyor olacak; ama tohum da ekilmiş olacak. Yanıtın orada olduğunu ve yeniden geri geleceğini biliyor. Bu yanıtın pratiğe dökülmesi, Dünya üzerindeki insanların motorlarını, arabalarını çalıştırmak, evlerini aydınlatmak için, bu yeni kaynağı bulmaları yıllar alabilir; ama o yanıt hemen şu anda orada.

Dünyanın bir yerinde bir psikolog var şu anda, psikologların hep olabildiği gibi, epey bunalımda. Pardon. Çünkü onlar insanlığın karanlık yanıyla uğraşıyorlar. Karmaşıklıkla uğraşıyorlar ve bu onlara geri akıyor. Bunu hissediyorlar ve bu psikolog da umudunu kaybetmiş, Dünya üzerindeki bu durumlardan bazısını tedavi etmenin tek yolunun belki de, hastalarına, onları sakinleştirecek ilaç vermek olduğunu düşünüyor. Psikolog, bu işi bırakmayı düşünüyor.

Ama hemen şu an, daldığı şuurlu imgeleme âleminde, psikologa bir şey oluyor. Yanıtın ne olduğunu fark ediyor. "Ama bu kadar da basit olabilir mi?" diyor. Ofisindeki raflarda sıralanan kitaplara bakıyor. İnsanlığın doğası ve akılsal dengesiyle ilgili çok eğitimli yazarlar tarafından kaleme alınmış yüzlerce ve yüzlerce kitap. Şu anda ona gelen yanıt bu kadar basit, öylesine basit, olabilir ve kendilerini yeniden dengelemeyi seçen insanlara yararı dokunabilir mi?

GELEN YENİ ENERJİ

Dünyanın her yanında, şu anda, küçük bilinç kıvılcımları, bu sorunlar ya da problemler üzerinde çalışan insanlara doğru süzülüyor. Onların bilincine süzülüyor, daha yalnızca birkaç gün önce yokmuş gibi görünen ama varlığını şimdi belli eden o potansiyel baloncuğuna. Yeni Enerji tohumları, yeni bilinç tohumları ekildi. Bunun kanıtını gelecek günlerde ve haftalarda ve yıllarda göreceksiniz.

Belki dünyadaki başka hiç kimse 18 Eylül'de olanları anlamadı. Kimse ilk Eski Enerji treninin istasyona girdiğini ve sonra bir grup insanın Kuantum Sıçraması Ekspresi'ne bindiğini görmedi, ama bu oldu. Şu anda dünyanın

her yanında değişiklikler ve değişikliklerin de tüm potansiyelleri meydana gelmekte. Bir kuantum sıçraması, yeni bir bilinç buradadır.

Ha, eğer bunu hemen hissetmediyseniz, bunun olmasını istemeyen güçlerin, dualite güçlerinin varlığına dikkatinizi çekelim ve biz bunlara aydınlık ya da karanlık demeyelim, sadece Eski Enerji diyelim.

Birkaç yıldır hepinizin ve her birinizin üzerinde sürekli bir baskı, sürekli enerjinin yaylım ateşi vardı. Ve bu, şu son birkaç aydır baskısını ve momentumunu arttırdı.

Biliyorsunuz, birçoğunuz buraya gelirken zorluklarla karşılaştınız. Kendi kendinize dediniz ki, "Ruh bana ne söylemeye çalışıyor? Belki de orada olmamam gerekiyor" Bu yalnızca değişim direnciydi; Eski Enerjinin direnci. Zamanının geldiğini bilen Eski Enerji direnci, tıpkı herhangi bir başka enerji gibi ölmek istemiyor. Ama yine tıpkı herhangi bir başka enerji gibi, yeni bir biçimde hep yeniden doğar.

Bu etkinliğin üzerinde muazzam bir baskı, direnç vardı, ama yine de yapıldı. Ve bir an için gözlerinizi kapatıp da derin bir nefes alırsanız, başka âlemlerden akan, o âlemlerden buraya, bir sorunu, bir sorusu, bir problemi olan her birinize akan; dünyaya barış getirmeye çalışanlara akan; enerji kriziyle ilgili soruları çözmeye çalışanlara akan; bedeni ve zihni şifalandırmaya çalışanlara akan, yeni bilincin bu kıvılcımlarının tümünü görebilir ya da hissedebilir ya da sezebilirsiniz.

Yeni bilincin bu kıvılcımları, birçok yıldır, hatta belki de yaşamlar boyu din adamı olmuş, Tanrı'yla ve kendisinin Tanrı'yla olan ilişkisinde sorunlar yaşayan kişilere yayılıyor. Bunalımda olup bozulmuş kişilere, dini

topluluklarda fazlasıyla doğurgan olan seksüel enerji virüsü tarafından etkilenmiş kişilere yayılıyor.

Yeni Enerji bilincinin kıvılcımları onlara akıyor, şu anda onları kuşatıp kucaklıyor ve yeni bir Tanrı anlayışına sahip olmayı seçecek olurlarsa, yaşamlarında çalışmak üzere hazır ve elverişli hale geliyor.

Dünya üzerinde bir güç kaynağını korumak zorunda olmayan bir Tanrı! Dünya'daki erkekler ve kadınlar tarafından manipüle edilmeyen bir Tanrı! Felsefe olmayan bir Tanrı! Kontrol olmayan bir Tanrı! Her şeyden de çok, Dünya yüzeyinde yürüyen insanlardan ayrı ve uzaklaşmış bir Tanrı değil de, Dünya yüzeyinde yürüyen insanın KENDİSİ olan bir Tanrı.

Şimdi derin bir nefes alın ve bir yıla ya da beş yıla kadar göreceğiniz, insan yaşamını daha kolay ve daha verimli hale getirecek yazılım programları üzerinde çalışan kişilere yayılan, Yeni Enerji bilinç kıvılcımlarını hissetmek için, kendinize izin verin. Ekinlere, ağaçlara, bitkilere yayılan Yeni Enerji kıvılcımları! Şimdiye kadar onlarla, Dünya üzerindeki bu enerjilerin dengesini korumaya yardımcı olan devalar ve doğa unsurları ilgilendi. Ve şimdi bu periler, devalar, doğa unsurları, Dünya'dan özgürleşmeye başlayabilirler. Yaptıkları işi bırakabilirler, çünkü şimdi aracılar olmadan doğrudan Gaia ile çalışan ve yeni bilinç denen şey var. Ve bal-arıları da aynı zamanda gidecekler.

YENİ ENERJİ DEĞİŞİMLERİ

Yerçekimi denen bu şeyin, şeyleri yerli yerinde tuttuğunu ama fiziksel bedeninize bu kadar zarar vermediğini şuurlu imgeleyebilir misiniz? Bu olacak. Yerçekiminin kendisi değişecek. Bu, birdenbire nesnelerin havada süzülmeye başlayacağı anlamına gelmiyor. Bu, Dünya'nın yerçekimi ve

elektromanyetiği denen şeyle, kendinizi yeni bir biçimde uyulmayacağınız-bütünleştireceğiniz anlamına geliyor.

Başlıkları izleyin, haberleri izleyin. Bazılarınız bunları izlemekten vazgeçti ama şimdi geri dönün. İzleyin. Satır aralarını okuyun. Olanı biteni izleyin. Bilim dergilerini, günlük gazeteleri, hatta bazı dedikodu sayfalarını okuyun, çünkü her gün, şu anda Dünya'ya gelmekte olan değişimlerin kanıtlarını göreceksiniz. Sabırsız olmayın. Değişim, kendi çok uygun zamanında meydana gelir. Ama değişimler olacaktır.

Sizler, her biriniz, Dünya'daki değişimlerin neler olacağının canlı örneklerisiniz. Bilincinizdeki değişimle ve oraya varmak için gösterdiğiniz çabalarla. Dünya da aynı şeylerin çoğundan geçecek, çünkü değişim, kendi doğası gereği, şimdiye kadar zor oldu. Değişime direnecek güçler, gruplar, hükümetler, şirketler olacak; çünkü değişim, eski tarzları, yolları, biçimleri bırakmak anlamına geliyor. Güçten ya da paradan vazgeçmek anlamına geliyor. Konforu bırakmak anlamına geliyor. O nedenle de, bazıları değişimlere direnecektir.Bu çeşitli yeni Enerji kaynaklarını, şuurlu imgeleme yapabilir misiniz? Su olacak. Bir tür, sizin kabaca ışık enerjisi diyeceğiniz, ama güneşten gelmeyen bir enerji olacak. Oyun alanına giren bir çekim enerjisi olacak. Bu Yeni Enerji kaynakları Araştırma & Geliştirme bölümlerinden çıkıp da, insan bilincinin şebekesine ulaştığında, değişimler de talep edecektir. Bitkileri yeni yollardan yetiştirmek, insanların yapma-gerçekleştirme biçimlerini değiştirmek, dağıtım yöntemlerini değiştirmek ve her şeyden de çok, Dünya üzerindeki güç ve para dengesini değiştirmek ki, birkaç yerde var olmak yerine, daha eşit dağılabilsin.Başlıkları okurken, anlaşmazlıkları, tutunmaya çalışan tarafları okuduğunuzda; şaşırmayın, bu Yeni Enerjide tutunamayacaklar.

Tutunamayacaklar.Yeni Enerji şu anda hareket ediyor. Doğrudan "Ben" bilincine karşılık gelen bir bilince sahip! Ben, Ben! O nedenle, hareket etmeyi sürdürecek, akmayı sürdürecek ve dünyanın her yanındaki insanlar, şu basit kelimeleri duymak durumunda kalacaklar: İş görüyor, iş görüyor.Bakın, birçok insanda dramlara girmek ve paniklemek eğilimi olacak; çünkü değişim olmaya başladığı an, birçokları daha da sıkı tutunur. Ve ne kadar sıkı tutunurlarsa, değişim de onlardan o kadar çok şey koparmak zorunda kalır.

Kızacak çok insan olacak, dünyanın sonunun geldiğini söyleyecek çok insan olacak. Oysa bu yalnızca bir başlangıç! Yeni bilinç dediğimiz şeyle başa çıkamayacak ve şimdilerde Dünya'yı terk edip öbür tarafa geçmeyi seçecek, ama bunun insanlık için yeni bir çağ olduğu anlayışıyla yenilenmiş ve tazelenmiş bir halde, geri dönecek çok insan olacak.Bu sadece insanlık için değil; diğer âlemler için de yeni bir çağ, yeni bir dönem olacak. Bakın, Dünya nasıl gidiyorsa, cennetler de öyle gidiyor.

Geçen gün Kuantum Sıçraması gününe vardığımızda, yalnızca Taos, New Mexico'daki ve dünyanın başka seçim noktalarında bu etkinliği, eşi benzeri görülmemiş bu tarihi etkinliği kutlayan bir alan üyesi grubu yoktu.Başka âlemlerde dans edip kutlama yapan, sevinç içinde bayram yapan, onları çok uzun zamandır tutsak eden, bağlı kılan enerjilerden özgürleşen ilahi varlıklar vardı.

Spiritüel ailelerinizde, yani asıl ailelerinizde, köksel ailelerinizde, bir değişim gerçekleşti; çünkü onlar bu Kuantum Sıçraması'nı hissettiler. Onlar bir süredir bir aile üyesini, yani sizi kaybettiklerini hissediyorlardı. Enerji çıkmazı, enerji kördüğümü denen şeyle çalışmak için Dünya'ya gelen sizi. Bu koridordan geçip de Kuantum Sıçramasının Yeni Enerjisine

girdiğinizde, bunu hissettiler. Sanki onlarla iletişim yeniden kurulmuştu ve sizin başardığınızı bildiler ve onlar da sevinç içinde bayram ettiler.

Kapana kısılı boyutlar vardı, kendi içine çöken ve o boyutlarda bulunan tüm meleksel varlıklarla birlikte çöken boyutlar vardı. Ve birkaç gün önce, Kuantum Sıçraması anında, enerji yeniden hareket etmeye başladı. Ve o an, âlemlerin bir yerlerinde, yeniden özgürleşen meleksel varlıklar oldu.

Bu, eşi benzeri görülmemiş bir şeydir. Hatta bunun boyutlarını-oranını şu an şuurlu imgelemek bile zordur. Ama başladı. Bu, zorlanmış türden bir etkinlik değil. Bu, dünyaya akan potansiyellerdir. Şimdiye kadar, hiçbir zaman, erişilebilir olmayan, ama şimdi varolan potansiyeller. Ama şu an Dünya üzerinde, potansiyelleri kabul eden, değişimi ve insanlığın yeniçağını kabul eden ve yeterince yüksek bir bilince sahip olan insanlar var, o nedenle de değişim şimdi etkili olacaktır.

Böylece alan üyesi, sizler cesur olanlarsınız. Sizler, öncülersiniz. Kendine, ister son yaşamda, ister on ya da yüz yaşam önce, bir söz veren, şöyle bir söz veren kişilersiniz: "Kuantum Sıçramasında burada olacağım. Dünya'da bu yeni bilinç kıvılcımını oluşturmak için burada olacağım. Sonra da, kısa duvarın arkasında olmak için, dramlara ve çatışmalara katılmadan ve daha çok insanlığı kaplayan bu değişimlerin tadına varıp kutlamak için burada, Dünya'da olacağım".

"Ben"

Bugün kişisel olarak söyleyecek birkaç şeyim var. Değişimler burada. Bunu anlayın. Artık onları umut etmek zorunda değilsiniz. Artık onları şuurlu imgeleme yapmak zorunda değilsiniz. Onlar burada.

Ama bu birçokları için değişime ve gerginliğe neden olacak. Dramlara kapılmayın. Komplolara kapılmayın. Dünyanın sonu senaryolarına kapılmayın, çünkü siz daha iyisini biliyorsunuz. Bu başlangıçtır.

İnsanlar sizin peşinize düşecekler, bilincin liderleri olun diye; bu ister yazdığınız kitaplar yoluyla, ister kurduğunuz şirketler, açtığınız danışmanlık ve şifa merkezleri yoluyla olsun; onlar sizin peşinize düşecekler. Sizi dramların içine çekmeye çalışacakları halde, sizin dramlara kapılmanızı yine de istemiyorlar. Sizin Eski Enerjiye yakalanmanızı istemiyorlar. Ondan çıkmalarına yardımcı olmanızı istiyorlar.İçinde bulunduğunuz bu Yeni Enerjide, bu yeni bilinçte "Ben" muazzam bir önem kazanıyor. Yuvada "Ben" bilinci mevcuttu. Bu "Ben" bilinciydi. Ortalara doğru, özellikle de Dünya'daki zamanlarınızda bu, "Biz" bilinci haline geldi; gruplar, aileler, ülkeler, şirketler, kurumlar. Çevrenize bir bakın: Her şey gruplarla ilgili; kiliseler, birlikler, cemiyetler, gruplar. Her şey, "Biz"in, kolektifin, birlikteliğin keşfiyle ilgiliydi; çünkü ancak bu yoldan sonunda bir sonraki çağa gelebilecektiniz. Ki bu çağ, sizin az önce girdiğiniz çağ, "Ben" çağıdır. O, sizdir.

"Eksik olan ne?" Sen.

Eksik olan ne? Kendi yaşamının içindeki insan!

Eksik olan ne? "Biz" bilincinin içindeki "Sen"in kutsal önemi!

Size, Kendinle ilgili değil de Tüm hakkında düşünmeniz öğretildi. Bu, ilahi varlıkların ve insanların eğitiminin bir parçasıydı. Kendin hakkında iyi konuşmanın, önce kendini düşünmenin, her şeyin merkezine öncelikle ve önemle kendini koymanın uygun olmadığı öğretildi.

Ama şimdi siz, Tanrı'nın çocukları olmaktan, Tanrı'nın yetişkinleri olmaya geçiyorsunuz. Ve yetişkin bir Tanrı olarak, "Ben"in kutsal önemini anlıyorsunuz. "Ben" olmadan, şeyler değişmez ve dönüşmez. "Ben" olmadan keşiflere ve ilerlemelere sahip olmazsınız. "Ben" olmadan, en yüksek şuurlu imgelerinizi tezahür ettirmeye yardım edecek, sizinle birlikte yaratmak üzere gelen Eski ve Yeni Enerji kaynaklarına sahip olmazsınız.

Siz, "Ben" çağına giriyorsunuz ve bu çağda kendine bakmak, kendini hissetmek, kendini bilmek, kendini merkeze koymak, önem kazanıyor. Çünkü her şeyin merkezinde olduğunuz zaman; buna boşluk da dâhil; bu yeni fiziğin, boşluktan başka bir şey değilmiş gibi görünebilecek bu yeni fiziğin, merkezinde olduğunuz zaman; kendinizi oraya koyduğunuz an; yaratı meydana gelir.Siz şu anda bir tür boş, ama enerji dolu bir odada oturuyorsunuz. Hiçbir şey yokmuş gibi görünüyor, oysa her şey var. Bu "Ben" anında, kendinizi buraya koyduğunuz an, her şey olmaya başlar.

Biz şimdi "Ben" çağındayız ve bazı eski, çok eski ipnotik inançları ortaya dökmek zamanı ve bu her şeyden daha önemli. "Kendinden vazgeç, herkese hizmette bulun, cennetteki yerini kazanmak için diğer herkes için her şeyi yap". Biz bunların ötesine geçtik. Bu artık sizinle ilgilidir. Kendi gerçekliğinizin merkezine kendinizi koyun.Ben, Tanrı mevcudiyetinin enerjisidir; yalnızca anda ya da Şimdi'de değil; ama gerçeklikte, alanda, bilinçte de. Ben Ben'im mevcudiyetiniz, Kendisinin bu bilinçli varoluşta, bu bilinçli anda var olmasına izin verdiğinde, her şey olabilir. Başkalarının mucize dediği şeyler, işte burada meydana gelir. Ama siz, mucize diye bir şeyin olmadığını anlayacaksınız. Her şey, mevcut bilinçli anda, "Ben" ile ilgilidir. Ben Ben'im.

Size Ait Olmayanı Salıvermek

Alan üyesi, sizi bir şey gerçekleştirmeye davet ediyorum. Bu biraz zor olabilir, biraz meydan okuyabilir, ama çok ödüllendiricidir. Bugün bu salonu terk etmeden önce, gerçekten, sizi "Ben" olmaya, kendi "Ben" bilinciniz olmaya davet ediyorum.

Peki, bu şimdi ne anlama geliyor? Bu, uzun süredir sevdiğiniz bir şeyi; size, göremediğiniz ya da fark edemediğiniz kadar yakın olup da, kişiselleşmiş bir şeyi salıvermeniz anlamına geliyor.

Onu bırakmak zamanıdır.

Sizler, sevginiz yüzünden ve hizmet anlayışınız yüzünden, insanlık konularını derinliklerinizde, bedenlerinizde ve zihinlerinizde ve günlük yaşamınızda taşıdınız.Siz, başkalarının dramlarını oynadınız, başkalarının sorunlarını. Onları çözümlemeye çalıştınız. Onlara hizmet etmek ve onları desteklemek adına sorunlarını halletmeye çalıştınız ve bu bir dereceye kadar yardımcı oldu.

Ama içinde bulunduğumuz bu "Ben" enerjisinde, bunu salıvermek zamanıdır. O hastalık sizin değil. Kafanızdaki o çelişki size ait değil. O keder sizin değil. O bunalım sizin değil. Bolluk yoksunluğu size ait değildir. Oysa siz öyle olduğunu söylüyorsunuz. Onun size ait olduğunu, bir tür ceza, bir tür dengesizlik, bir tür kusur olduğunu söylüyorsunuz ki, değildir.

Siz, onu anlayabilmek ve ona şefkat gösterebilmek adına, insan ıstırabının elbiselerini giydiniz. Tüm bu bilinç evrimi sürecinde destek ya da yardım verebilmek amacıyla, büyük bir üstat melek olarak bu sorunları

üstlendiniz ve bunlara tümüyle aşina olmaya çalıştınız. Ama bunlar size ait değildir.

Peki, bunu nasıl salıverirsiniz?

Şu geçtiğimiz günlerde bunu bir kez, iki kez, dört kez duydunuz; şimdi, şu an bir seçim yapın. Buna tutunmayı sürdürmekle kimseye; sevdiklerinize, düşmanlarınıza, insanlığa, yunuslara, ağaçlara ya da her türlü başka bir şeye; hizmet etmiyorsunuz. Bunun seçimini daha önceleri yapmıştınız, şimdiyse bu seçimi geçersiz kılabilirsiniz.

Bunu bir kez daha tekrarlayayım. Siz, hizmet anlayışı ve sevgi içinde, insanların sorunlarını halledebilmelerine yardımcı olmak adına, insanlığın sorunlarını üstlenmeyi seçtiniz. Bunu siz seçtiniz. Bunu, hizmetiniz olarak, tutkunuz olarak seçtiniz ve şimdi bu seçimi geçersiz kılabilirsiniz. Hepsini. Yalnızca birazını değil, yalnızca "yeterince" olanını değil, ama tümünü. Bunu artık bırakabilirsiniz, çünkü artık insanlığa o rolde ya da o kapasitede hizmet etmiyorsunuz.

Meleksel ailenizin sorunlarını üstlenmekle onlara hizmet etmiyorsunuz. İnsanlığın zorluklarını üstlenerek artık Tanrı'ya hizmet etmiyorsunuz. Yeter, yeter demektir. Yeni Enerjinin öncüleri olarak açık, berrak, net olmanız ve her şeyi kolay yoldan yapmanız için size çağrıda bulunuluyor. Bırakın gitsin. Bunlar size ait değil.

Şimdi, bana direniyorsunuz! Ben bunu sizden çekip çıkarmaya çalışıyorum, siz de geri çekmeye çalışıyorsunuz ve bu mücadeleyi kim kazanacak? Ben.

Alan üyesi, siz bunu ihtiyacınız yokken üstlendiniz, ama başkalarına hizmette bulunmak adına üstlendiniz. Sizler, birini kurtarmak amacıyla en derin, en karanlık cehennem enerjisine giren biri gibisiniz ve büyük iş çıkardınız, harika bir iş. İnsanlığın acılarını omuzladığınız için hepiniz A+ (en yüksek not) alacaksınız.

Ama hatırlamıyor musunuz? Mezun oldunuz. Mezun oldunuz. Artık ona tutunmak zorunda değilsiniz. Açık, berrak, net olmanız gerekiyor. Liderler olmanız gerekiyor. Karmaşıklık ve kuşku ve ipnoz gibi şeyleri bırakmanız gerekiyor. Hastalıkları bırakmanız gerekiyor. Bunlar size ait değil. Onları hemen şimdi bu salonda bırakıverin gitsinler. Bırakın o enerji gitsin. Gerçekten, onlara tutunmakla artık kimseye yardımcı olmuyorsunuz.

Bilinci teşvik eden biri mi olmak istiyorsunuz? Kelebeğe dönüşen tırtıl mı olmak istiyorsunuz? Şimdi gerçekleştirin bunu. Tüm Var Olan'a hizmet etmek amacıyla, sürüyle hastalığı ve sürüyle sorunu beraberinizde taşıyıp durmak zorunda değilsiniz.

"Ben" Dünya'yı Değiştirir

Şimdi, bu Yeni Enerjide gerçekleştirebileceğiniz en büyük şey, "Ben"dir.Kendinizi, o saf Tanrı Benliğinizi, hemen şimdi bilinçli varoluşunuza yerleştirin. Bu, bu dünyayı değiştirecektir.Bu, bir başkasına, ya da belki size, bir yeni enerji kaynağı yaratmada yardım edecektir.

Bu, doktorun kanser tedavisini keşfetmesine yardım edecektir. Bu, bir müzisyenin, şifalanma seçimini yapan insanlarda şifalar yaratacak şarkıların içine Yeni Enerjiyi nasıl öreceğini anlamasını sağlayacaktır. Bu, bizim bu Dünya üzerindeki Eski Enerji şeytanları dediğimiz şeylerin, grup

bilinci şeytanlarının, içinde bulundukları kapandan kurtulmalarına yardım edecektir. Bu, şu anda, kendi "Ben" benliğinizde olmakla ilgilidir.

Belki kulağa biraz bencilce geliyor. Belki, çekip gitmiş de bir yerlerde kendi adanızda yaşıyormuşsunuz gibi geliyor. Ama derin bir nefes alın ve "Ben"in sevgisini ve şefkatini hissedin.

"Ben" yeni bir fizik yaratır.

"Ben" benliği, şifa enerjisi yaratır.

"Ben" benliği, başka insanları kendi yolculuklarında ilerlemelerine teşvik eder.

"Ben" benliği, Dünyanın her yanında ve tüm meleksel âlemlerde değişim ve dönüşümlerin olmasına izin verir.

Sizin "Ben" olmanız, her şeyi değiştirir. Ailelerinizin, şirketlerinizin, ülkelerinizin ve tüm diğer şeylerin yüklerini üstlenme gerekliliğini salıverip de, şu anda "Ben" olmak için kendinize izin verdiğinizde; işte bu, Yeni Enerjinin tüm dünyaya ışımasına izin verecektir.

Ve öyle bir hale getirecektir ki, değişimin çok zor olması gerekmeyecek, yumuşak ve kolay olabilecektir. Dünyanın her yanında araştırmacıları ve bilim adamlarını ve sanatçıları ve diğerlerini esinlendirecek, teşvik edecek bilinçli bir yansıma ya da yankı yaratacaktır. Farkı "Ben" yaratır. "Ben" o Ben'im.

Bu, her bir ve tek tek tüm bireysel "Siz"ler için önemli bir andır. Bu, "Ben Tanrıyım" anıdır. "Ben buradayım. Bütün ve tamamım. Bir seçim yapabilirim" anıdır

Bunun Dünya üzerindeki etkisini izleyin ve hissedin. Bu sizin sevinciniz, coşkunuz olacak. Tutkunuz olacak. Dünyanın her yanındaki alan üyesi ile paylaşabileceğiniz bir şey olacak. Bu burada başladı ve şimdi yayıldı ve şu anda da yayılmakta.

Dünyanın bir yerinde yeni bir şarkı yazıldı.

Dünyanın bir yerinde, yıllardır bunalımda olan birisi az önce bu yeni sabaha uyandı ve bu sabah o eski, karanlık kederin neden var olmadığına şaşıyor. Acaba birkaç saatliğine saklanıyor mu? Geri gelecek mi? Yoksa yaşamlarına Yeni Enerjinin bir kıvılcımı girdiği için, o bunalımları yok mu olacak?

Şu anda dünyanın bir yerinde tekerlekli sandalyesinde oturan yaşlı biri, bırakabileceğini fark ettiği bir an yaşıyor. Ölme korkusu salıverildi ve artık öbür tarafa yolculuk edebilir.

Dünyanın bir yerinde hemen şu anda, yeni bir buluş gerçekleştirildi. Bu buluş doğdu ve gelecek yıllarda; emek teri dediğiniz şeyi azaltacak, belki de tümüyle yok edecek bir alet olarak bu dünyadaki yerini alacak.

Dünyanın bir yerinde şu anda, insanlığın toplu bilincine bu yeni bilinç kıvılcımları girdi ve çok yaygın, çok zor olan bir hastalık kendini şu anda tersyüz etti ve birkaç yıla kadar var olmayı bırakıp gidecek.

Dünyanın bir yerinde şu anda, şu AIDS konusunda çalışan bir doktor, az önce esinlenip yeni bir yere bakmayı akıl etti ve o, AIDS'e ilk elden neden olan şeyin yanıtını bulacak. Ve sonra bu esinden yola çıkan başka doktorlar da araştırma yapmaya başlayacak ve bu araştırmaları, AIDS'in tedavisi sizin yaşam sürecinizde bulunana kadar da sürdürecekler.

Dünyanın bir yerinde şu anda, bir akıl hastanesinde, kendi aklının hapishanesinde kapana kısılmış biri, en karanlığın karanlığı tarafından işkence görmüş birisi, hemen şimdi bir ışık gördü. Ve onlar bu ışığı izleyip de kendi varoluşlarının karanlığından çıktıklarında, yüzlerce yaşamdır bilmedikleri bir şeye girecekler. Sevinç denen bir şeye, kendini-sevmek denen bir şeye.

Ben Ben'im.

Dünya'daki çoğu insan, 2007 Eylül'ündeki bu tarihin farkında bile değil. Kuantum Sıçraması denen bir şeyin olduğundan haberleri yok, ama onu bugün yaşıyorlar. Siz, onun geleceğini farkındaydınız. Siz, "Kuantum Sıçraması" sözleri daha ağzımızdan çıkmadan çok önce, ya da biz daha bilincin bu sıçraması için bir tarih vermeden çok önce, farkındaydınız. Siz binlerce ve binlerce yıldır onun farkındaydınız. Onun geleceğini biliyordunuz ve burada olmak için, bu zamanda Dünya'ya gelmek için, çok bilinçli bir seçimdi.

KUANTUM VE KANSER

Dünyaya bir süredir "yeni enerji dalgaları "iniyor..Bu enerji insan bilincini değiştiriyor..İnsan manyetiklere, yerçekimine, enerjiye,ışığa,Dünya'ya,havaya ,suya yeniden uyumlanıyor..Tüm bunlar DNA'yı da değiştiriyor..DNA'mız bir yıl önceki gibi değil..
Tüm bunlar "yan etki" dediğimiz şeylere neden oluyor..Hastalanma,depresyon,kaşıntı,kızarıklık ve başka rahatsızlıklara…Bir çok insan bu rahatsızlıklar nedeniyle doktora gidiyor ama doktorlar hiçbir şey bulamıyor..İnsanoğlu değişimden

geçiyor..Yüksek bilince uyumlanmak için bu değişimden geçmesi kaçınılmaz..

Bir hastalık baş gösterdiğinde ellerinizi,ayaklarınız ya da bir iç organınızda..Ona konuşun..Bu durum size ne söylemeye çalışıyor ? Yanıt verecektir..Mutlaka yanıt verecektir.

Genelde birkaç şey birden söz konusudur. Bu bedende oluşmuş bazı çok toksik(zehirli)enerjileri salıverme yöntemidir.

Bilincin yükselmesiyle birlikte hastalık uzun süre orada kalamaz. Ona yer yoktur.

İnsanların kanser sorunu var çünkü bir çoğu hala insanların kendisinden beslenmesine izin veriyor ve hala kurbanı oynuyor..Kanser her nerenizde ise o organınız vasıtasıyla size diyor ki ; " Kendini sev !..Kendini sev !.."

Kanser virüsüyle savaşamazsınız ama kendinizi sevebilirsiniz ve hastalığınız yok olur..

Meme kadının dişilik sembolüdür burada oluşan bir rahatsızlık kadının kendi dişiliği ile ilgili olumsuz bir düşünce, inanç ya da dişiliğini kaybetme korkusu barındırdığına işaret eder..

KIZILDERİLİDEN TEK KELİMELİK HAYAT DERSİ

Cherokee kabilesinin yaşlılarından biri hayat aşk ve evlilik üzerine konuşurken şunları söylüyor." İçimizde iki kurt var ve bunların arasında da korkunç bir savaş..Kurtlardan biri korkuyu,öfkeyi,kıskançlığı,pişmanlığı,açgözlülüğü ,kibri,kendine acımayı,küskünlüğü,aşağılık duygusunu,yalanı,üstünlük taslamayı ve bencilliği temsil ediyor.

Diğeri ise ; zevki, huzuru,sevgiyi,umudu,paylaşmayı, cömertliği,dinginliği,alçak gönüllüğü ,nezaketi,yardımseverliği,dostluğu,anlayışı,merhameti ve inancı temsil ediyor.
Gençlerden biri "hangi kurt kazanacak" diye soruyor ve yaşlı adam kısaca cevap veriyor;
"BESLEDİĞİNİZ"
Kanserden kurtulmak için hangi kurdu beslemeli ?

SEVGİ ENERJİSİ

Maddeyi oluşturan atomun yapısı kocaman bir boşluktan oluşur.Atomlardan oluşmuş bedenimizde kocaman bir ağ şeklinde bir boşluk var ve bu boşluk ağı bedenimizden başka koskoca evreni de kapsıyor çünkü evren de atomlardan oluşmuştur.
Kuantum Fizikçileri bu boşluğun aslında boşluk olmadığını ,hatta burada sürekli var olan bir enerji akımının varlığını kanıtladılar.
Bu boşluktaki enerji dalgaları birbiriyle aynı değil ama birbiriyle uyumlu..İşte evrendeki her şey bu ağla (boşlukla) birbirine bağlıdır.
Boşluktaki enerjinin nereden geldiğini kimse bilmiyor..Hücreler arasında ve tüm evrende var olan bu boşluğun içinde SEVGİ enerjisinin bulunduğu söylenir. Bu enerji dalgalar halinde evrene yayılır.
Vücudumuzun herhangi bir bölgesinde (akciğer,karaciğer,mide,göğüs) bulunan hücrelerin boşluğunda bir rezonans var .Yani dalgalar halinde evrene mesaj gönderen bir enerji..

Bunun frekansı kodlu ve bilgi içeriyor. Bu frekans ,öncelikle bedenimizin diğer bölümleri ile uyumlu,aynı değil ama uyumlu..
Hayal edin..Akciğerlerinizin bir bölümünde çeşitli sebeplerden dolayı bazı hücrelerin frekansı uyumsuz hale geliyor çünkü bozuluyor..Bu durumda ne olur ? Hücreler hastalanır çünkü sağlıklı hücrelerle ve evrenle haberleşemez..Bilgiyi alamaz.Ve bu sağlıksız bir iletişim haline dönüşür..O hücreler normal halde bölünüyorken anormal bölünmeye başlar. Anormal şekilde bölünmeye başlayan hücrelere KANSER adı veriyoruz.
Kanser hastalarının fiziksel anlamda bazı hücreleri evrenle ya da sağlıklı hücrelerle haberleşemiyor. Bilim adamları bunu engellemenin yolunu bulmak için çalışırken bir deney yapmışlar. Bu hücrelerdeki boşluğun frekansının tam tersini vererek hücrelerdeki frekansı iptal etmişler. Evrenin en büyük yasalarından biri harekete geçmiş. 'DOĞA BOŞLUĞU SEVMEZ, DOLDURUR' Ve sağlıklı hücrelerdeki frekans, kanserli hücrelerdeki frekansı yeniden uyumlu halde başlatmışlar.
Deneye katılan kanserli hastalardan pek çoğu, hiç ilaç almadan 1 yıl içinde tümörü kendi kendilerine yenmişler. Bu projenin sonucunu bilim adamları pek çok tıp konferansında, onkolog profesörlere ve ilaç sektörüne sunmuşlar. Hem de defalarca. Proje uzun süre tartışılmış. Projenin sahibi bilim adamından, hücrelerin kendi imzasını taşıyan frekansı yaydığının matematiksel olarak kanıtı istenmiş. Ancak bu mümkün olamamış. Ve proje rafa kalkmış.
O yüzden de kanserli hastalarla çalışırken enerji terapistleri, muhakkak bastırılmış duyguların temizliğini, ruhsal arınmayı ya da hastayı duygusal olarak dengeye getirmeyi hedefler . Çalışmaların diğer kısmı ise ağrı kontrolü ve meditasyon yoluyla stres kontrolü ve uykusuzluk problemlerini elimine etmekten oluşur.

İnsan bünyesinde barındırdığı duygular güçlü manyetik bir alan oluşturur.Bilinçaltımızda bulunan suçluluk,öfke,kendine acıma,isyan gibi negatif duygular ve her türlü olumsuz inançlar bu alanı etkiler ve beden kanserli hücreler yaratmaya başlar.Hasta duygusal olarak dengeden çıkmıştır artık ve bu bastırılmış negatif duygular devam ettiği sürece denge sağlanamaz..
Tümör mutasyona uğramış hücrelerden oluşur.Elektromanyetik alanlar,radyo aktive,alınan gıdaların cinsi ve miktarı gibi bir çok sebepten kaynaklanan mutasyon sonucunda hücre yapısı değişir ve bu mutasyona uğramış hücre normal hücrelerden çok daha büyük bir hızla kendini kopyalamaktadır.Üstelik normal hücrelerde,belli bir noktada kopyalama işlemi sona ermekte iken mutasyona uğramış kanserli hücre kopyalama işlemini sürdürmekte ,bu sebeple de sınırsız olarak ve büyük hızla çoğalmaktadır.

TASAVVUF VE KUANTUM FİZİĞİ

Tasavvuf ve kuantum teorisinin birçok ortak noktası bulunmaktadır. Örneğin, fizikçilerle sufilerin dünya görüşleri birbirine çok yakındır. Mekaniktik dünya görüşünün aksine, sufiler, evrendeki her şeyin birbiriyle ilişkili olduğunu, aynı mutlak gerçeğin farklı cilveleri, tezahürleri olduğunu düşünürler. Gerçeğe erişmek; varlıktaki tekliğin ve karşılıklı ilişkinin farkına varmak, benliğini aşmak ve kendisini mutlak gerçeklik içinde tanımlamaktır.

Mekaniktik bilim oldukça karmaşık bir matematik dille ifade edilir. Buna karşın tasavvufun dili meditasyondur. Sufiler, bu yolla elde edilen bilgilerin ifade edilemeyeceğini söylerler. Sufilerin tecrübe ettiği hakikat, belirsiz ve ayırt edilemeyecek bir hüviyettedir. Aklı bilgi kaynağı olarak

görmezler; ama onu tecrübelerini analiz etmek ve yorumlamak için bir araç olarak kullanırlar.

Gözlem şekillerinin farklılığı dolayısıyla, bilimsel deney ve sufi tecrübesi arasında bir paralellik kurulması, ilk bakışta tuhaf gelebilir. Fizikçiler detaylı takım çalışması ve çok sofistike teknolojik yöntemler kullanırlar; buna karşın sufiler bilgiyi iç gözlem yoluyla, araçsız ve aletsiz bir şekilde, zikir (meditasyon) sırrıyla elde ederler.

Temel parça fiziğinde bir deneyi tekrarlamak yıllarca süren detaylı bir eğitimi gerektirir; derin Sufi tecrübesi de, genellikle deneyimli bir ustanın elinde gerçekleşir ve yıllar sürer. Fizikçilerin teknik aparatları ne derece karmaşıksa, sufi bilincinin derin zikir halinde iken fiziksel ve ruhsal durumu da en az o derece karmaşıktır. Yani bilim adamları ve sufiler, normal bir insanın ulaşamayacağı gerçekleri gözlemlemek için karmaşık metotlar kullanma konusunda ortak bir özelliğe sahiptir.

ZİKİR

Zikir zihinsel sükûnet ile bilinci rasyonaliteden sezgiselliğe kaydırır. Bu sessizlik nefes alıp vermeyi düzenlemek veya Allah, La ilahe illallah seslerine odaklanmakla başarılır. Dua ve ibadet de, aklı devreden çıkaran zikir kapsamında değerlendirilir, zikrin daha statik formları olan sükûnet hali ve huzur hislerine yol açar. Bu pratikler bilincin meditatif modunu geliştirir.

Zikirde, zihin tüm düşüncelerden ve kavramlardan boşaltılır ve bu şekilde sezgisel kademeye hazırlanır. Rasyonel zihin susturulduğunda, sezgisel kademede fevkalade bir bilinç düzeyi ortaya çıkarır; kavramsal düşünce filtresi devre dışı kalmış ve sezgisel deneyim ön plana çıkmıştır. Bu

meditasyonel durumun ana özelliği çevre ile tek olma bilinç durumudur; bu safhada artık tecezzi, ayrılık sona ermiş, tüm farklılıklar ortadan kalkmıştır.

HAKİKATİN İÇTEN GÖZLENMESİ

Tasavvuf, hakikatin doğrudan içten gözlenmesine dayanır; fizik ise bilimsel deneylerle doğal fenomeni gözlemler. Fizikte, modeller ve teoriler tahminidir ve bunlar modern bilimsel araştırmanın temelini teşkil eder. Dolayısıyla Einstein'ın deyimiyle, "Matematiğin kurallarına uyduğu sürece, kesin değildir; kesin olduğu sürece de, gerçeğe tekabül etmez". ([Albert Einstein, 1936, "Albert Einstein: The Human Side", Helen Dukas ve BaneshHoffmann] ayrıca "The Tao of PhysicsbyFritjofCapra, Bantam New Age Books, New York, 1980, sy. 27).

Mantık eşyanın doğasını analiz ettiğinde, absürt veya paradoksla karşılaşmak zorundadır. Bu sufilerce hep böyle olmuştur; bunun bilimde bir problem halini alması ise son dönemlere tekabül eder.

Doğa, bilim adamlarınca makro âlem içinde incelenir ve bu âlem, 5 duyu ile hissedilir bir dünyadır. Kelimeler, akli kavramlar ve görüntüler hep bu tecrübeye dayanır ve dolayısıyla doğa fenomenini tarif etmek, bu duyularla sınırlıdır. Atom ve atom altı dünyasında ise duyularımızın ötesine geçilir; bu yüzden bilgi artık duyulardan temin edilemez.

Konuştuğumuz dil, duyularımızın gözlemlediği görüntüler, bu alemi tanımlamak için yetersiz kalmaktadır.

Doğanın derinine nüfuz ettikçe, olağan dilin kavramlarını ve algısal görüntüleri daha fazla terk etmek zorundayız. Atomu ve atomsal yapıyı

araştırırken; bilim algısal hayal gücümüzün sınırlarını aşar ve dolayısıyla artık mantık ve sağduyuya mutlak bir kesinlikle dayanmanız mümkün olmaz. Kuantum fizikçileri bilime, eşyanın doğasına ait ilk alametleri kazandırmışlardır. Sufiler gibi, fizikçiler de gerçeğin 5 duyunun dışına çıkan tecrübesi ile uğraşmakta ve bu deneyimin paradoksal yönleriyle karşılaşmaktalar. Gelinen noktada, modern fiziğin model ve görüntüleri sufilerinkine son derece benzerlik içindedir.

İLETİŞİM PROBLEMİ

Bilim adamları ortak dilimizin atomik ve atom altı gerçekliği hiçbir şekilde tanımlayamadığını fark ettiler. Fizikte rölativitenin ve kuantum mekaniğinin ortaya çıkmasıyla, klasik mantığın ötesine geçilmesi ve kullandığımız dilin bu yeni gerçekliği ifade edemeyeceği ortaya çıktı.

Sufiler daima hakikatin dilin sınırlarını aştığını fark etmişler; akıl ve akli kavramları aşmaktan korkmamışlardır. Sufiler de, fizikçiler gibi dil sıkıntısı yaşamaktadırlar: Her iki grup da bilgilerini paylaşmak istemekte, ama bunu yapmaya kalkıştıklarında mantıksal çelişkiler ve paradokslar ortaya çıkmaktadır.

IŞIĞIN DUALİTESİ

Kuantum fiziğinde, paradoksal durumların kaynağı genellikle ışığın dual tabiatıyla veya daha genel ifadeyle, elektromanyetik radyasyonla ilgilidir.Işık, dalgalar şeklinde girişim oluşturur. Bu durum iki ışık kaynağı kullanıldığında gözlenir, ışık parlak ve sönük dokular oluşturur.

Diğer yandan, elektromanyetik radyasyon da fotoelektrik etki üretir: kısa dalga boylu ışık (örn, ultraviyole, x-ışınları veya gama ışınları) bazı

metallerin yüzeyine çarptığında, yüzeyden elektron düşürebilirler. Bu yüzden, yüzey hareketli parçalardan oluşuyor olmalıdır.

Kuantum teorisinin erken safhalarında, fizikçiler elektromanyetik radyasyonun nasıl olup da hem partiküllerden (çok küçük bir hacimde sıkışmış cisimlerden) , hem de dalgalardan (uzayda geniş bir alana yayılan) oluştuğu, konusunda şaşkınlığa düştüler. Bu durumu ifade etme imkânı yoktu.

Sufizm gerçekliğin paradoksal yönleri ile baş edebilmek için birçok yöntem geliştirdi. F. Attar, Hafız, Ibn Arabî, Rumi, Bistami ve diğerlerinin çalışmaları şaşkınlık verici çelişkilerden bahseder. Ayrıca, bunların özlü, güçlü ve son derece şiirsel dilleri okuyucunun mantıksal akıl yürütme alışkanlıklarının ötesine geçer. Heisenberg bir keresinde Bohr'a sorar: Atom deneylerinde gördüğümüz gibi, doğa gerçekten absürd olabilir mi? (WernerHeisenberg. PhysicsandPhilosophy. HarperTorchbooks, New York, HarperandRow, 1958, p.42)

Makroskobik âleme ait olan duyumsal deneyimlerimiz, bize imgeleri ve akli kavramları resmetmek ve bunları dil ile ifade etmemize olanak tanır. Bu dil doğal fenomeni tanımlamak için yeterlidir. Newton'un evrensel mekanik modeli makroskopik âlemi tanımlar. Yirminci yüzyılda, fizikçiler atomun ve atom altı parçacıkların varlığını, deney yoluyla doğruladılar. Bu parçalar duyusal algılarımızın ötesinde olduğundan, onlarla ilgili bilgimiz artık doğrudan duyusal deneyimden kaynaklanmıyordu. Dolayısıyla şeylerin esas doğası ile uğraşırken daha önce bahsettiğimiz problemlerle karşılaşmamız kaçınılmazdır.

MODERN FİZİK

Sufiler hakikati tecrübe etmenin anlık olduğunu ve insanın bilincinin yaşayabileceği en şaşırtıcı olay olduğunu söyler. Bu, 5 duyu ile kavranan âlemi, alt üst eden bir deneyimdir. Sufiler bunu "dibi çıkmış kova" olarak tanımlıyorlar.

Fizikçiler de aynı şekilde yirminci yüzyılın ilk kısmında ortaya çıkan atom teorisiyle dünya görüşlerinin temellerinin sarsıldığını hissettiler. Tarif ettikleri kavramlar sufilerin tariflerine benziyordu. Heisenberg şöyle diyecekti: Modern fizikteki son gelişmeler, ancak fiziğin temellerinin hareket etmeye başladığını ve bu hareketin zemini bilimden ayıracak hissi oluşturduğu fark edildikten sonra anlaşılabilir. (WernerHeisenberg. Fizik ve Felsefe. HarperTorchbooks, HarperandRow, New York. 1958, sy. 167)

Modern fiziğin bulguları mekân, zaman, nesne, sebep ve etki gibi kavramlarda derin değişimleri gerekli kıldı. Bu kavramlar dünyayı deneyimlememiz için, çok temel şeyler olduğundan, bunları değiştirmeye çalışan fizikçilerin yaşadıkları tam bir şok haliydi. Bu değişimlerin sonucu olarak ortaya yeni ve tamamen farklı bir dünya görüşü çıktı ve hala formüle edilmesi sürüyor. Kuantum teorisi doğanın birbirine bağımlılığını gösteriyor, dolayısıyla bizi evrenin fiziksel nesnelerin oluşturduğu bir şey değil ama tek bütünün komplike ilişki ağında bulunan birçok parçasından oluşan bir bütün olarak anlatıyor. Aynı sufilerin algıladıkları gibi.

ZAMAN - MEKAN

Sufilerin 5 duyunun algıladığı âlemin ötesine geçip, üç boyutlu dünyayı aşarak, çok boyutlu bir gerçekliğe eriştiği anlaşılıyor. Rölativistik fizik için, kişi dört-boyutlu zaman-mekân gerçeğini görebiliyorsa, bunda paradoksal

bir durum yoktur. Sufilerin zaman ve mekân nosyonları rölativite teorisinin anlattığına çok yakındır.

Tasavvufta, hakikatin zaman-mekân karakterinin güçlü sezgisi vardır. Sufiler külli bir yok oluş hali tecrübe ederler; öyle ki orada akıl ve beden, nesne ve obje ayrımı yoktur. Tam murakabe halinde, zamansız mekân ve mekânsız zaman yoktur; çünkü bunlar birbirine geçmektedir.

Fizikçiler mekân-zaman nosyonunu bilimsel deneylere dayandırırlar; Sufiler ise bunu tasavvufa dayandırır.

Modern fiziğin göreceli modelleri ve teorileri sufizmin dünya görüşünün iki ana elemanını betimler: Evrenin tekliği ve asıl olarak dinamik karakteri.

Mekân farklı derecelerde bükülmüştür ve zaman evrenin farklı bölgelerinde farklı hızda akar. Üç boyutlu Öklidyen mekân ve zamanın lineer akışı fenomeni fiziksel dünyanın algı tecrübeleriyle sınırlı olduğundan, hakikate ulaşılması için önce bunların terk edilmesi gerekir.

Sufiler tecrübelerini daha yüksek bilinç seviyelerine genişletmekten bahsederler. Ve bu seviyelerin mekân ve zamana ait radikal farklı deneyimleri içerdiğini söylerler.

Meditasyonla/murakabe ile üç-boyutlu mekânın ve zamanın ötesine geçtiklerini vurgularlar. Anların birbirini takip ettiği lineer bir dilimden çok, sonsuz, zamansız ve dinamik bir şimdiki zamanı deneyimlerler. Ruhsal dünya geçmiş, şimdi, gelecek gibi zaman dilimlerinden oluşmaz; çünkü kendilerini mevcut zamanın an'ı içinde sıkıştırmışlardır ve hakikati bu an içinde tecrübe etmektedirler.

KÜTLE – ENERJİ DENKLİĞİ

Einstein kütle-enerji denkliğini basit bir matematiksel eşitlikle göstermişti: E=mc2. Fizikçiler parçanın kütlesini, karşılığı olan enerji birimleriyle ölçerler. Kütlenin enerjinin bir formundan başka bir şey olmadığının keşfiyle parçacık kavramında kökten bir değişiklik gerekli oldu. Çünkü parçacıklar basit maddelerden değil, ama enerji kuantlarından (demetleri) oluşuyordu. Enerji ise hareket ve proseslerle ilişkiliydi; bunun anlamı atom altı parçacıkların aslında dinamik bir doğası bulunduğu ve zaman-mekân olarak dört boyutlu bir varlıkları olduğuydu. Yani hem mekan, hem de zaman yönleri bulunmaktaydı. Onların mekan yönü, onları belirli bir kütleye sahip birer nesne olarak görünmesini sağlıyor; zaman yönleri ise onları eşdeğer enerjideki proses haline getiriyordu.

Atom altı parçacıklar gözlendiğinde, onları birer madde olarak görmüyoruz. Tüm gördüğümüz, sürekli birinden diğerine değişen dokular, enerjinin sürekli dansıdır. Atom altı dünyanın partikülleri, sadece çok hızlı hareket açısından değil, ama prosesler yönünden de aktiftir. Maddenin varlığı ve hareketi ayrılamaz, çünkü bunlar sadece aynı zaman-mekân gerçeğinin farklı yönleridir.

Normal olmayan bilinç seviyelerinde, Sufiler makroskobik seviyede zaman ve mekânın birbirine geçtiğinin farkındadır. Dolayısıyla onların makroskobik dünyayı gördükleri şekil, fizikçilerin atom altı parçacıkları fikrine çok benzemektedir.Sufiler için, tüm bileşik şeyler geçicidir ve gerçek, tüm formların ötesindedir ve tüm tanım ve spesifikasyonları aşar.

Dolayısıyla şekilsiz ve boştur. Sufiler dünya fenomeninin zihnin hayali tezahürleri olduğunu düşünürler ve kendi başına bir gerçekliğe sahip olmadığını söylerler.

SONUÇ

Modern fiziğin ana teori ve modelleri tutarlı ve sufizmle son derece uyum içinde bir dünya görüşü oluşturdu. Bu paralelliğin önemi muhakkaktır. Her iki yaklaşım da – fizikte maddenin derinlikleri ve sufizmde bilincin derinlikleri-günlük yaşamın görünen alışıldık görüntülerinin ardındaki farklı gerçeği, keşfettikleri noktada buluşuyorlar.

Fizikçiler bilgilerini deneylerden elde ediyorlar, Sufiler ise bilgilerini meditatif iç gözlemle elde ediyorlar. Sufiler içe bakıyor ve farklı bilinç kademelerine ulaşıyorlar. Aslında, sufilerin kendi bedenini deneyimlemesi âlemi deneyimlemenin anahtarı olarak görülüyor.

Bir diğer benzerlik ise iki grup gözlemlerinin de, olağan hislerin ulaşamayacağı alanlarda vuku bulmasıdır. Bu alanlar, fizikçiler için atomik ve atom altı dünyalar; sufiler içinse 5 duyunun aşıldığı olağan dışı bilinç kademeleri. Her iki grup için, bu çok boyutlu tecrübe 5 duyu âlemini aşmakta ve dolayısıyla günlük kullandığımız lisan ile ifade edilememektedir.

Kuantum fiziği ve sufizm, insan zihninin rasyonel ve sezgisel fakültelerinin birbirini tamamlayan parçalarıdır. Modern fizik dünyayı rasyonel zihnin son derece uzmanlaşması ile deneyimliyor; sufiler ise sezgisel zihnin son derece uzmanlaşması ile. İkisi de dünyanın tam anlaşılması için gereklidir.Sufizm eşyanın en derin tabiatını anlamak için gereklidir ve

bilim de modern yaşam için gereklidir. Bu yüzden sufi sezgisi ve bilimsel analiz arasında dinamik bir etkileşime ihtiyaç vardır.

İSTANBUL – ADANA KUANTUM SEMİNERLERİ ÖZETİ

SERPİL CİRİTCİ

Bu sıradan bir kişisel gelişim semineri değil..Amacım hazır olanlara neyi nasıl yapacaklarını öğrenecekleri büyük evrensel gerçeği aktarmak !

Bu gerçeğe ancak bilinçli olarak arayanlar ulaşabilir..Bu nedenle içinizden bazıları ve en çok da hazır olanlar buradan farklı bir heyecan ve değişim kararlılığıyla ayrılacak..

Bunun işareti hazır olanlar için budur !..Heyecan…

Psikologlar doğru bir şekilde derler ki ; Bir insan bir şey için gerçekten hazırsa ,bu görünüşüne de yansır ..
Ben burada hazır olanların çok olduğunu görüyorum ☺

Hepimiz enerji yayar ve farklı frekanslarda titreşiriz. Kendi yaydığımız bu enerji de kendine uygun eşdeğer frekanstaki evrensel enerjiyi çeker.

Buradaki soru şudur ;

Yaydığımız bu enerjinin frekansını ne belirler ?

Düşüncelerimiz ve bu düşüncelerimizin oluşturduğu duygular ve inanç kalıplarımız belirler.İşte tam bu nedenle "kendimizi nasıl hissettiğimiz " çok ama çok önemlidir.

İnsan zihninden gün içinde 60.000 -90.000 arasında düşünce geçer.Elbette ki bu düşüncelerin tamamını takip edebilme şansımız yok ama bu düşüncelerin neden olduğu duygularımızın farkında olabiliriz.Çünkü asıl enerjimizi belirleyen bu ruh durumumuzdur.

Duygularımızı da olumlu ve olumsuz inançlarımız ve korkularımız yönlendirir ve bunların çok önemli bir kısmı bilinçaltımızda kayıtlıdır.İşte bu nedenle bilinçaltımıza kaydolmuş bu yerleşik duyguları bulmamız gerekir.Bu çok kısa sürede yapılacak bir iş olmadığı gibi ,sihirli bir dokunuş ve kelimeyle çözülecek kadar basit de değildir.

BİLİNÇALTI

Bilinçaltınızı bebekliğinizden bu yana kullandığınız bir çatı katı gibi düşünün.Yaşadığınız her olayın her insanın her düşüncenin her korkunun her duygunun içine atılıp kapısını kapattığınız bir çatı katı.Öyle ki içinde en mutlu olduğunuz zamanların anısı da var ,artık hiçbir şekilde hatırlamak istemediğiniz kişi durum ve duygulara ait anılarınız da.Siz kapıyı her kapatıp çıktığınızda , korku kıskançlık ,kızgınlık hissettiren tüm olumsuz duyguları da arkanızda bıraktığınızı ve hatta unuttuğunuzu

düşünürsünüz.10 yaşınızda iken öğretmeninizin tüm sınıfın ortasında yüzünüze attığı bir tokat önemsiz gibidir ve zaten üzerinden yıllar geçmiştir.Zihniniz ve hafızanızda gerçekten unutursunuz da..Oysa yanılgı tam da burada başlar.Siz farkında olmasanız da o tokadı yediğiniz anda hissettiğiniz aşağılanma ,suçluluk ve değersizlik duygusu bir daha çıkmamak ve benzer durumda sizi aynı ruh durumuna çekmek üzere bilinçaltınıza çoktan kazınmıştır bile.Artık tanıdığınız ve bildiğiniz bir duygudur ve o duruma bir daha düşmeme korkusu da aynı anda bilinçaltınızdaki yerini almıştır.Sonra bir gün komşunuz olan kadın size gelerek annenize yada bir yakınınıza gözyaşları içinde eşinin kendisini aldattığını anlatır ve bu konuşma sırasında sık sık ; "erkek işte güven olmaz ki " cümlesi geçer..İşte direkt bilinçaltınıza giren bir ilk olumsuz inanç kaydı daha ..Günler sonra o komşuyu da anlattıklarını da unutursunuz..Sonra sağdan soldan TV den gazetelerden bu olumsuz inancınızı destekleyen ve gittikçe sağlamlaştıran bir dolu şey duyarsınız .Hele kendi aileniz içinde de bu inancınızı destekleyen bazı durumlar yaşadıysanız bu inancınızın kısa zamanda güçlenip bir daha çıkmamak üzere bilinçaltınızdaki yerini alması çok kolaydır.Daha sonraki ilişkileriniz genelde bu inancı desteklemek üzere kurulmuştur artık.Yaşadığınız her olumsuz tecrübe sizi bir kez daha haklı çıkaracak ve siz büyük bir acı ve kızgınlıkla haksızlığa uğradığınızı düşünerek tipik bir kader kurbanı psikolojisiyle kendinize acıyarak hayatınızı geçireceksiniz.Buna sadece ve sadece bilinçaltınıza yerleştirmiş olduğunuz olumsuz bir inancın tüm düşünce ve duygu süreçlerinizi etkileyerek titreşim frekansınızı düşürdüğünü ve dolayısıyla yaydığınız düşük frekanslı enerjinin neden olduğunu bilmeden ..

Kendinizi ,ailenizi,arkadaşlarınızı ve başka insanları suçlamaya devam ederek tabii ki..

Bu arada kuantum dolaşıklığı yani tüm enerjilerin birbirini etkilemesi nedeniyle evinizdeki eşyalar da sizin enerjinizin frekansına göre cevap verir..
Günlük yaşantımızdaki bazı işaretlere dikkat etmemiz gerekir.Tüm mutsuzluklarımız dengesizlikten kaynaklanır. Yaşadığımız evden tutunda ,arabanız ,giysileriniz kullandığınız bilgisayara kadar hepsi dengede olup olmadığınızın işaretleridir.
Bunu biraz daha açalım
Arabanız ne durumda ? Onu seviyor musunuz ? Onu sık sık yıkamaya götürmediğiniz halde genelde temiz mi ? Tıkır tıkır çalışıyor mu yoksa bazı yerlerinden garip sesler mi geliyor ?Gerektiğinden fazla yağ yada yakıt tüketiyorsa ya da arabanızda sık sık arıza çıkıyorsa kendi dengenize bakma zamanıdır.
Bilgisayarınıza neler oluyor peki ?. Bugünlerde ağırlaştı mı ? Donuyor mu ? Pencereleri yavaş mı açılıyor ? Bilgisayarınız sizin dengenizi gösteren bir barometre gibidir ve özellikle zihninizin ama aynı zamanda Tanrısal zekanızın ve bir şeyin dengeden çıktığını gösterir.
Giysilerinize gelince ; üzerinize bir şey giyip de olmadığınızı hissettiğiniz zamanlar olmuştur.Gider değiştirir başka bir şey giyersiniz ama o da olmaz. O zaman bedeninizi, kilonuzu ve neyin güzel durduğunu neyin güzel durmadığını yargılamaya başlarsınız ve sinirli ve kızgın bir halde aynanın önünde defalarca kıyafet değiştirseniz de sonunda ilk seçtiğinize geri döner ama yine olmadığını fark edersiniz .Bu durum o anda kendi içinize bakmanız gerektiğini gösteren bir işarettir Belki yeni giysiler alma zamanıdır yeni giysiler satın alarak bir değişim istediğinizi ,değiştiğinizi

kendinizi sevdiğinizi kendinize yatırım yapmaya istekli olduğunuzu kendinize bildirmektir.
Peki eviniz ne halde ? Aydınlık mı karanlık mı ? Düzenli mi dağınık mı ? İçindeyken ne hissediyorsunuz ? İçindeyken mutlu musunuz yoksa bir an önce çıkmak için can mı atıyorsunuz ? Eviniz sizin çok önemli bir yansımanızdır ve sizle ilgili bir şeyler dengeden çıktığında bunu size söylemeye çalışır.Evinizde yanlış giden her şey ,akmayan bir musluk, kapanmayan kapı,bozuk bir tesisat tün bunlar kendi dengenizin barometreleridir.Yaptığınız yemek pencerenize koyduğunuz çiçek bile sizin enerjinizden etkilenir.Yapılan son deneylerde çiçeklere bağlanmış bazı elektronik göstergeler inanılmaz sonuçlar vermiştir..Bu deneyler ; bir çiçeğe elinizde bıçak yada makasla yaklaştığınızda çiçeklerin haykırır gibi titreştikleri oysa aynı çiçeğe elinizde bir şişe suyla yanaştığınızda tatlı tatlı salındıklarını ortaya koymuştur..İşte bazılarımız çiçeklerle konuştuklarını söylediklerinde artık şaşırmayın..Çiçeklerde var olan bilinç sizdeki enerjiyi algılamaktadır..Eğer keyifsiz mutsuz ,depresif bir durumdaysanız bahçedeki yada balkondaki çiçeklerinizin solmasına asla şaşmayın !
Unutmayın ! enerjiniz yaptığınız yemeğin lezzetine bile yansır..İşte bu nedenle ; "ben yemekleri sevgiyle yapıyorum" ifadesi de çok ama çok doğrudur.İstek ve sevgiyle yapılan yemek her zaman lezzetlidir.İşte hayatınızı yönlendiren ve sizi kadersiz ,şanssız olduğunuza inandıran tüm benzer süreçler böyle şekillenir ve devam eder.Ne kadar çok olumsuz inanç ve korkunuz varsa birer birer o çatıdan (bilinçaltınızdan) çıkıp sizi yönetmeye devam eder.Bu kısırdöngü ta ki siz bir gün şapkanızı önüne koyup " Neden hep aynı olumsuzlukları yaşıyorum.Ben mi bir yerde hata yapıyorum acaba ? " diyene kadar sürecektir.Bu çok önemli hatta büyülü

bir andır.Bu artık kendi ruhunuzun derinliklerine korkmadan inip ,kendinizle yüzleşme zamanınızın geldiği kutsal bir andır.Tüm insanların dönüp dolaşıp mutlaka gelecekleri bu nokta artık o insanın hayatında köklü değişim ve dönüşümleri yaratma zamanının geldiğine işaret eder.Artık o çatı katına korkmadan girip gereksiz tüm çöpleri çıkarıp atma, her köşe bucağı didik didik araştırarak , hayatınıza burnunu sokup sizi engelleyen ve geride bırakan tüm o süprüntülerden kurtulma ,yani “ temizlik” zamanıdır.Geri dönülmemek üzere bir yola girilmiştir.Bu yol cesaret ister..Bu yol kendine güven ister..Bu yol kendine inanmak ister ve her şeyden önce bu yol “ sevgi “ister.Sevgi tüm evrendeki en güçlü enerjidir ve siz o temizliği yaparken yanınıza alacağınız tek şeydir.Bu zamana biz “kuantum dokunuşu “ diyoruz.Her insan için zamanı farklıdır ve her zaman o insan için doğru ve “mükemmeldir”.

Peki bu temizliği yapmaya nasıl başlayacağız ?

Bana göre ilk adım Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek ve sevmekle başlıyor.Kendini sevmek ,kendini beğenmişlik değildir.Kendini seven kişi sadece kendi içindeki iyiyi değil,başkalarının içindeki iyiyi ortaya çıkarabilen kişidir.Bu basit bir cümle gibi görünüyor.Çoğumuz için anne babamızı ,eşimizi ,çocuğumuzu ,bir arkadaşımızı hatta köpeğimizi sevmek bile kendimizi sevmekten daha kolaydır.Çünkü biz en çok kendimizde hata bulur ve suçlarız.Çoğumuzun geçmişi “keşkeler” ve pişmanlıklarla doludur.O nedenle ilk adım kendimizi koşulsuz ; tüm hatalarımızla ,eksiklik ve zayıflık olduğunu düşündüğümüz kusur ve zaaflarımızla kabul etmek ve sevmekle başlıyor.Her şeyin başka bir şeyle ilişkili olduğu doğru yanlış,iyi ya da kötünün olmadığı bir evreni kabul etmekle başlıyor.Sadece “olan” vardır.Sadece “yaşanan deneyimler”

vardır.Bunları iyi kötü ,doğru veya yanlış diye etiketlendirmeden gelişimimize eşlik eden deneyimler olduğunu fark ederek "ben her halimle güzelim ,iyiyim ve güzel olan her şeyi yaşamayı hak ediyorum " demekle başlıyor.Bir işe teşebbüs ettiniz ama başaramadınız..Bir evlilik ya da beraberliği yürütemediniz veya ayrıldınız.iflas ettiniz ,terk edildiniz.Tüm bunlara bir deneyim gözüyle bakarak kendinizi yargılamadan suçlamadan olduğu gibi kabullenebilir misiniz ?Her deneyimin ardında sizi ileriye taşıyacak derin bir anlayış yattığını ,her deneyimle derinleşip olgunlaştığınızı olaylara ve insanlara artık farklı bir gözle bakıp yorumladığınızı fark edebilir misiniz ?Kendiniz dahil kimseyi suçlamadan tüm bu deneyimlerin ve yaşananların sorumluluğunu alarak kaldığınız yerden yola devam etme cesaretini gösterebilir misiniz ?

Ya bu cesareti gösterir ya da kendinizi ve başkalarını suçlamaya devam ederek bilinçaltınıza yeni olumsuz korku ve inanç tohumları ekmeye devam edersiniz bu da sizi başka tuzaklara düşürür.Bu cesarete sahip olmayanlar yaşadıkları bu olumsuz duyguları bastırıp ,kendilerini ve başkalarını suçlamaya devam ederek bilinçaltlarına yeni olumsuz korku ve inanç tohumlarını atmaya devam ederler.Zihin ve mantıkları işbirliği yaparak öyle bir savunma mekanizması oluşturur ki tekrar aynı kısırdöngüye kapıldıklarını bile fark etmeden onları tuzağa düşürür.

TUZAKLAR

Bu tuzaklar farklı şekillerde kendini gösterir..

Alışveriş çılgınlığı başlamıştır belki..İş koliklik .. kumar ,seks bağımlılığı ya da fazla yemek gibi ..Kimisi ise sağlıksız kendini gittikçe daha değersiz hissettiren ilişkilere tutunmaya çalışır..

Yalnızlık,kaybetme,terkedilme,başarısızlık,değersizlik,güvensizlik ,yoksulluk,suçlanma,onaylanmama gibi bildik tüm korkularla yüzleşmeme adına kişilerin geliştirdiği savunma duvarlarıdır bunlar ve ergeç yıkılmaya mahkumdur.Çünkü korkular üzerine inşa edilen hiçbir düzen devam etmez..edemez.. Evrenin değişmez ve şaşmaz yasası işler.Enerjiler benzerini çeker..Korku korkulanı çağırır..Sevgi sevgiyi..

Yaşadıklarınız duygularınızı, duygularınız enerjinizi etkiler..ve hiçbir enerji kaybolmaz..evrende kendine eşdeğer enerjiyi yakalar ve mutlaka önünüze getirir.İşte bu nedenle sürekli kendinizin ,duygularınızın farkında olmanız önemlidir.Çok pratik ve hızlı tekniklerle enerjinizi yükseltmenin yolları vardır ve bunları sürekli yaptığınız takdirde otomatik pilota bağlanmış gibi zihninizi kontrol altına alabilir ve olumsuz duyguların enerjinizi düşürmesine izin vermeyebilirsiniz.Sadece istediklerinize odaklanıp istemediklerinizi düşünmeyerek enerjinizi yüksek frekansta tutabilirsiniz.Sonrasında sizin "mucize " olarak adlandırabileceğiniz kişi ve durumlar hayatınıza girmeye başladığında artık kendi geminizin kaptan rotasına oturmuşsunuzdur ve gemiyi nasıl yöneteceğinizi artık çok iyi biliyorsunuzdur.Biraz önce de dediğim gibi zihnimizden sürekli aynı düşünceleri geçirdiğimiz takdirde onlara o kadar çok enerji yüklemiş oluruz ki ,farkında olmadan kemikleştirip inanç kalıpları halinde bilinçaltımıza yerleştirmiş oluruz..

Bunu şöyle düşünün..Her bir düşünce de beyninizin nöral ağları arasında bir iletişim olur ve hep aynı düşünceyi zihnimizde tutarak bu yolu tıpkı arabaların çok geçtiği anayol gibi kalınlaştırmış oluruz..(arabalar burada sembolik olarak düşüncelerinizi gösterir)..Bu düşünce artık o kadar çok zihnimizden geçmiştir ki değişmez bir inanç halini almıştır.Bunu nasıl

değiştireceğiz peki ?Düşünmeyi öğrenmek bir beceridir..ve her beceri gibi başlangıçta alışkanlık haline gelene dek çalışmayı gerektirir..

Düşüncelerimizi yeniden yapılandırarak ..zihnimizi terbiye edeceğiz..Bir kemancı kemanı çala çala nasıl uzmanlaşırsa siz de bu şekilde ustalaşacaksınız tekrar tekrar çalışarak..

Artık işimize yaramayan bizim hayatımıza olumlu bir hizmet etmediğine inandığımız tüm inanç ve korkularımızı tek tek tespit ederek tabi…Elimize beyaz bir kağıt alıp tek tek yazarak..

Biraz önce bahsettiğim çatı katına girip elinizde bir el feneri ile her köşeyi tek tek aydınlatarak..

Bulduktan sonra ilk olarak onları kabul ederek başlayacaksınız..

Evet benim bu olumsuz inanç ve korkularım var .Buna rağmen onlar bana ait olduğu için hem kendimi hem onları seviyor ve kabul ediyorum diyerek..

Sonrasında..tek tek üzerlerini çizip başka bir kağıda bunun tam tersi olan olumlu ve sevgi dolu ifadeler yazarak..

Örneğin ;

"Ben başarısızım ve değersizim kimse bana hak ettiğim değeri vermiyor" gibi bir inancınız varsa bunun yerine ;

"Ben başarılı ve çok değerliyim..Kendimi çok seviyor ve herkes tarafından sınırsız ve koşulsuz sevilmeyi hak ediyorum" yazın

Tüm bu olumlamaları şimdiki zamanda yazmanız çok önemli..

Çünkü bilinçaltınızın zaman kavramı yoktur.İleride bir evim ,eşim ,param vs olacak derseniz ,bilinçaltınız bunu hep ileri atar..Bu bir çok konu için böyledir.Konuşma ve düşünme dilinizden asla ,keşke ,yapamıyorum..olmuyor ..istemiyorum gibi olumsuz tüm kelimeleri çıkarın..

Örneğin kilo vermek istiyorsanız kesinlikle ;

"Ben şişmanlamak istemiyorum " cümlesi kurmayın ..

Evren sadece "Evet ! " demesini bilir..Ne istiyorsanız ona " Evet" deyin..

Çünkü bilinçaltınız olumsuz cümleleri anlamaz..direkt şişman kelime ve imgesini alır..

Bunu şöyle düşünün..örneğin ben size "mavi fil düşünmeyin " desem ;

Mavi fil düşünmeme olasılığınız var mı ?

Bir yerde oynayan çocuğunuza sakın koşma !..ana caddeye çıkma ! diye bağırırsanız ,çocuğun bilinçaltı direkt koş ve caddeye çık emrini alacaktır ve aklında yoksa bile bunu yapacaktır.

Nasıl çalıştığını anladınız mı ?

İşte bilinçaltınız hayatınızla ilgili önemli konularda da böyle çalışır..örneğin ;

"Ben parasız kalmak yoksullaşmak istemiyorum " diye düşünürsünüz..

Bilinçaltınız direkt parasızlık ve yoksulluk kelimesini alır ve hayatınızda yaratmak üzere yola çıkar..O nedenle şöyle demeniz gerekir ;

“Ben her zaman zenginim bolluk ve bereket içindeyim ve her zaman her şeyi alacak gücüm var”..

İşte “para parayı çeker “ lafı bile buradan ileri gelir..Parası olan parasızlık korkusu olmadığı için o sürekli varlık ve bolluk enerjisi yayar ve her zaman para da ona gelir zaten..

Para hak etme enerjisine gelir..

Çoğumuz para isteriz ama para ile ilişkilerimiz ne durumdadır bilemeyiz..Belki de bilinçaltınızda zengin insanların sahtekar ,cimri ve kötü olduğuna dair bir inancınız vardır..belki de çok parayı hak etmediğinizi düşünüyorsunuzdur..Parayı zihninizde neler ile eşleştirdiğinizi bilmeniz çok önemlidir.

Parayı sevin..Onu hayatınızı kolaylaştıracak size ve etrafınızdaki insanlara hayırlı olanaklar sunacak bir enerji olarak görün..

Parayı en çok kimler düşünür biliyor musunuz ?..Kıtlık bilincine sahip olanlar..

Bunun için pratik bir teknik önereyim..Cebinize bir 100 -150 Dolar koyun ve bu parayı harcamayın..ama her zaman gördüğünüz bir şeyi alabilecek paranızın var olduğu duygusunu sıklıkla yaşayın..Çünkü para sadece enerjidir ve sizden başkalarına ,başkalarından size akar..

Harcamış olduğunuz paranın hiçbir zaman suçluluğunu duymayın..Aksine aldığınız bir şeyi sevdiğinizi ve onu hak ettiğinizi ,kendinizi ödüllendirdiğinizi düşünün..Para size sevgiyle gelir sevgiyle gider..Ancak kısıtlı olduğunu düşünürseniz ve şimdiden yarın öbür gün ne

yapacağınızın korku ve sıkıntısını yaşarsanız yaydığınız bu korku ve endişe enerjisiyle paranın size akışını engellemiş olursunuz.

Unutmayın para sadece enerjidir..ve elinizdeki kağıt parayı sık sık sallayın..

Böyle :)

Enerjiyi hareket ettirmiş olursunuz..

Zaman zaman kendinizi de tutuk güçsüz ve enerjisiz hissedersiniz.

Bunun nedeni içinizdeki enerjilerin bloke olmasıdır..Kollarınızda ,bacaklarınızda belinizde omuzlarınızdaki enerji akamazsa bloke olur ve sizi depresif bir duruma sokar.O yüzden fırsat buldukça kollarınızı bacaklarınızı başınızı kalçanızı vücudunuzun her yerini hareket ettirin..' Sallayın..

O zaman enerji harekete geçer..vücudunuzdan akmaya başlar..

İşte yürüyüş dans ,spor bu nedenle faydalıdır..Yaşam Enerjisini hareket ettirip tüm çakralarınızdan enerji noktalarınızdan geçmesini sağlar..

Evet..bilinçaltınızın nasıl çalıştığını anladınız sanıyorum..Onun dilini bilmek çok önemlidir..

En az 21 gün boyunca gece yatarken bu yeni yazdığınız olumlu ifadeleri tekrar tekrar okuyun..Gerekirse buzdolabınıza yatak odasındaki dolabınızın kapağına,arabanız varsa torpido gözüne,bilgisayarınızın masaüstüne yani mümkün olduğu kadar sürekli görebileceğiniz yerlere koyun ve sık sık okuyun..

Öyle bir an gelir ki ,elinizi yıkarken ,yemek yaparken aniden bu düşünceler aklınıza düşüverirse bilin ki artık bilinçaltınıza inmek üzeredir..

Evinizde makası sürekli koyduğunuz bir çekmece düşünün..ve sonra o makası alıp başka bir yere hatta odaya koyun..İlk günler sık sık ayağınız makasın eski bulunduğu yere doğru gitse de sonraki birkaç gün içinde yarı yolda hatırlayarak geri dönecek ,ilerleyen günlerde ise artık direkt yeni yerine gideceksiniz.

İşte düşünceleriniz de bilinçaltına böyle yerleşir..Bir süre zihninize hep düşündüğünüz o olumsuz düşünce ve inançlar gelse de ,çabucak farkına varıp o düşünceyi orada keser yenisini koyarsınız bunu o kadar sık yaparsınız ki bir zaman sonra zihniniz otomatik pilota bağlanmış gibi sadece olumlu olanları düşünür..diğerleri artık bir daha gelmemek üzere gitmiştir.İşte bu temizlenmiş düşüncelerle frekansınız ve enerji seviyeniz öylesine yükselir ki karşınıza çıkan mucizelere işinizin hep yolunda gidişine siz bile şaşırır kalırsınız.Eşzamanlılıklar artar..Yani kafanızdan geçen biriniz aniden sizi aradığını yada karşılaştığınızı,bankada yada başka bir yerde hiç sıra beklemediğinizi ,karşınıza çıkan insanların tüm iyi niet ve güleryüzleriyle size hizmet etmek için sıraya girdiğiniz görürsünüz…Farkındalığınız artmıştır..Yaydığınız enerji değişmiştir..

Şimdi bu yüksek enerji ile neler yapabilirsiniz ?

İstediğiniz her şeyi..:)

Artık bu enerjiyi bilinçli olarak kullanma zamanınızdır..Unutmayın enerji yaratır..

Sizin nazar dediğiniz sizin büyü dediğiniz negatif enerjinin belli bir yere yada kişiye odaklanmasından başka bir şey değildir..ve bunun tam tersi yapılabilir yani yaşamınızda istediğiniz her şeyi yaratmak üzere kullanılabilir.

Kalp krizinin en büyük nedeni nedir ?.

Tüm doktorlar " stres "..der..Peki stres dediğimiz nedir ?..

Kötü düşünce değil mi ?

Demek görünmeyen bir şey yani kötü düşünce gidip kalp damarlarımızı tıkayarak bedenimizde görünen bir etki yaratabiliyor..Peki neden tam tersi olmasın..

Depak Chopra diye doğuda Hindistan'da doğmuş ama batıda tıp bilimi almış çok meşhur bir adam var..5-7 yaşındaki çocuklardaki kanser –kalp gibi rahatsızlıkları nasıl tedavi ediyor biliyor musunuz ?

Her gece uyumadan önce elinize bir altın bir kürek alın ve kalbinizin içindeki siyah ve kötü görünen kumları su birikintilerini temizleyip öyle yatın diyor küçük çocuklara..

Sonra altın bir iğne iplikle temizlediğiniz yerleri dikin ki ,tekrar oraya o siyah şeyler girmesin..

Biliyor musunuz çocuk hastalıklarının iyileşmesinde ki en umutsuz vakalarda bile % 90 gibi bir başarı oranına sahip..

Çünkü küçük çocuğun inanması daha kolaydır..Onun çatı katı henüz dolu değildir..Zihni olumsuz korku ve inançlarla lekelenmemiştir.Doktor ona ne derse inanır ve yapar..

İşte inancın gücü..

Yaşamınızda sadece inanabildiğiniz şeylere ulaşır yada sahip olursunuz..

Elvis Presley 42 yaşına gelince öleceğine inanıyordu..Çünkü taptığı annesi 42 yaşında ölmüştü..Elvis 42 yaşında öldü..

Ben size trilyonluk bir yalı alabilirsiniz dersem buna inanma oranınız çok düşük olduğu için gerçekleştirme durumunuz da çok sınırlıdır.Ama küçük taksitlerle bir araba sahibi olabileceğinizi söylersem buna inanma olasılığınız ve dolayısıyla gerçekleştirme olasılığınız daha yüksektir.

Yaşamlarında en büyük hayallerini gerçekleştirebilenler bunu yapabileceklerine inananlardır..Onların zihni farklı çalışır..Olamaz yada imkansız kelimelerini bilmezler bile..

İşte o nedenle her ne istiyorsanız bunu hiçbir engel ve sınır koymadan istemeniz çok ama çok önemlidir..

Yeterince param yok..yada yaşım ilerledi..bunu başaracak gücüm yok..zamanım yok vs vs dediğiniz müddetçe zaten hiçbir şeyi ortaya koyamazsınız..

İsteyebileceğiniz şeylere ulaşmanızı engelleyecek tek şey sadece ve sadece sizin ona dair kendi düşüncelerinizdir.Bir silkelenseniz bakın neler çıkacak ortaya..kendinizi ne kadar çok konuda sınırlamış kendinizi nelere

inandırmışsınız ?Bir avcı titizliğiyle çalışıp tek tek bulun onları..tek tek yakalayıp yok edin..

Dışarıda sizin hayatını değiştirecek hiç ama hiçbir şey yok..Tek anahtar sizin elinizdedir ve kullanmayı bilirseniz her şeyi değiştirebilirsiniz.

Neden korkulardan kurtulmak gerekir.. Bunun nedeni içinizdeki enerjilerin bloke olmasıdır..Kollarınızda ,bacaklarınızda belinizde omuzlarınızdaki enerji akamazsa bloke olur ve sizi depresif bir duruma sokar.O yüzden fırsat buldukça kollarınızı bacaklarınızı başınızı kalçanızı vücudunuzun her yerini hareket ettirin..' Sallayın..

O zaman enerji harekete geçer..vücudunuzdan akmaya başlar..

Bunun nedeni içinizdeki enerjilerin bloke olmasıdır..Kollarınızda ,bacaklarınızda belinizde omuzlarınızdaki enerji akamazsa bloke olur ve sizi depresif bir duruma sokar.O yüzden fırsat buldukça kollarınızı bacaklarınızı başınızı kalçanızı vücudunuzun her yerini hareket ettirin..' Sallayın..

O zaman enerji harekete geçer..vücudunuzdan akmaya başlar..

6 temel korku; yoksulluk,hastalık,eleştiri,aşkın kaybedilmesi,yaşlılık,ölüm

HEDEF KOYUN..NE İSTEDİĞİNİZİ BİLİN..

(Üniversiteli çocuklara soruyorum bazen nereyi istiyorsun..bilmem..neresi olursa diyorlar)..

Hedefiniz olmazsa enerjiniz ortalıkta dans eder..nereye akacağını bilmez..istediklerinizi getirmez)

Atatürk karar verdi ..Bu memleket kurtulacak..

Dediler ki ; Para yok…Bulunur dedi

Dediler ki ; Ordu yok..Kurulur dedi

Dediler ki düşman çok..YENİLİR dedi.

Atatürk başardı..Çünkü öylesine inanıyordu ki hiç aksini düşünmedi..

İSTEMEDİKLERİNİZE DEĞİL..İSTEDİKLERİNİZE ODAKLANIN..

Siz bir mıknatıssınız..Mıknatısın çekim gücü vardır..Düşüncelerinizin çekim gücü vardır..En çok neyi düşünürseniz onu hayatınıza çekersiniz..Çünkü düşünceler maddesel boyut kazanır..Düşünceyle madde arasındaki tek fark frekans sayısıdır..

ARZU BÜTÜN BAŞARILARIN BAŞLANGIÇ NOKTASIDIR

Sonra ne istediğinizi netleştirin..Netleştirin ki..ona enerji göndermeniz kolay olsun..

Evet "netleştirme konusu çok ama çok önemlidir .Çünkü ne istediğinizi net bir şekilde belirlemezseniz düşünce enerjinizi belli bir noktaya kanalize etmediğiniz için bilinçaltınız tam olarak ne istediğinizi bilemeyecek ve dağınık olarak sizi hedeflerinizden uzaklaştıracaktır.Bunu daha iyi anlatmak için size bir örnek vermek istiyorum.Örneğin zihninizle düşünürken "ben bir ev istiyorum " ya da " bir araba istiyorum " demeniz yeterli değildir. Bu bir taksiye binip "Avrupa yakasına gitmek

istiyorum" demenize benzer. Şoför sorar " Tamam da Avrupa yakasında hangi semte gitmek istiyorsunuz ?"..Cevap verirsiniz ; " Sarıyer'e gitmek istiyorum "..

Bu cevap şoför için yine yeterli değildir.Tekrar sorar ; "Sarıyer çok büyük bir bölge ..hangi mahallesinde hangi numaralı eve gitmek istiyorsunuz ?"

İşte Bilinçaltınızda sizden böyle net bilgiler ister..Örneğin bir istiyorsanız ,hangi semtte ,hangi büyüklükte ve özelliklerde bir ev istediğinizi net olarak belirlemeniz gerekir.Örneğin şöyle ;

"Ben bebek semtinde denize bakan 200 metrekarelik sakin havadar güzel bir daire istiyorum..Sonrasında salonundan odalarına kadar hatta kullanacağınız eşyalara kadar detaylandırmanız ve "şimdi " zamanında istemeniz önemlidir. Eğer sadece bunu gelecekte istiyorum derseniz bilinçaltınız bunu sürekli erteleyecektir.

Ev,araba,para ,güzel bir ilişki her ne istiyorsanız bunu sürekli zihninizde tutmanız ve bilinçli olarak imgelemeniz istediğiniz şeye hızla enerji yükleyerek size doğru gelmesini sağlayacaktır.Burada önemli olan isterken ,kendinizi sınırlamamanız ve olacağına dair olumsuz inanç ev engeller oluşturmamanızdır.

Unutmayın ! Sadece inandığınız ve elde edebileceğinize inandığınız şeylere kolayca erişebilirsiniz.Size bir yalı imgeleyin desem belki bunu uzak bir olasılık olarak düşüneceğiniz için inancınız dolayısıyla enerjiniz zayıf kalacaktır..Bu nedenle daha küçük basit şeylerle başlayabilirsiniz..Bir mobilya ,bilgisayar vs..Bunları bilinçli olarak imgelediğinizde ne kadar çabuk elde edebildiğinizi görebilmeniz sizin daha inançlı olarak istediklerinize yönelmenizi sağlar.

Evet !..Gelelim..imgelemenin nasıl yapılacağına..

İmgelemenin zamanı önemlidir..Hayal gücünüzü çalıştırmayı ve bir noktaya konsantre olmayı öğrenmeniz gerekiyor..Günde 10 dakika sakin sessiz bir mekanda tek bir nesneye (mum yada bir çiçek) odaklanıp bunu bir hafta süreyle yaparsanız kısa zamanda konsantrasyon yeteneğinizin çok arttığını fark edeceksiniz.

Sonra hayal gücünüzü mümkün olduğu kadar çalıştırın..Bunu kendiliğinden rahatlıkla yapabilenleriniz vardır ama genelde insanlara çocukluklarından bu yana hayal kurmanın boş ve anlamsız olduğu insanı gerçek hayattan kopardığı ileri sürüldüğü için aslında bu yetenekleri varken kullanmaya kullanmaya körelten insanlar vardır.Bir limon düşünerek başlayın..Sapsarı sulu bir limon..Onu kokladığınızı sonra bir bıçakla kestiğinizi ,kokusunun keskinleştiğini, suyunun yüzünüze sıçradığını,sonra dilinizle tattığınızı ve yüzünüzün ekşidiğini hayal edin mesela…

İmgelemenin en önemli püf noktası onu gerçekten yaşıyormuş gibi hissedebilmenizdir.Bu bir evse örneğin, o evin içinde yaşadığınızı ,kokusunu ,pencereden içeri hafifçe giren rüzgarı,çalan müziği ,mutfaktan yükselen kokuyu ,koltuklarda oturup yatağınızda yatmanın verdiği hissi gerçekten duymanız çok ama çok önemlidir. Bu istediğiniz her şey için geçerlidir..İçindeymiş gibi hissetmek o duyguyu net olarak yakalamak..

Unutmayın..bilinçaltınız gerçekle ,hayal ettiğiniz arasındaki farkı bilmez..İşte o nedenle gerçekmiş gibi inanır ve aynı tepkiyi verir..İşte limonu imgelerken ağzınız bu nedenle sulanır..İzlediğiniz bir korku filmine bu nedenle tepki verir..Bu bir nevi bilinçaltınızı kandırmak gibidir..Bilim

adamlarının bu konuya dair bir çok deneyi vardır.Koşuculara 100 metre koştuklarını imgelemelerini istediklerinde ,koşucuların gerçekten de 100 metre koşmuş gibi terledikleri ve kalp atışlarının hızlandıkları görülmüştür.NLP'nin tüm temeli de bunun üzerine kuruludur.Satışçılara eğitim verilirken ..örneğin bir satışa girmeden yada işi bağlamadan önce ,sanki satışı yapmış işi bitirmiş gibi el sıkıştığını ve gülümsediğini imgeletirler..Yani daha gitmeden bu işi zihninde başarıyla tamamladığını imgeler satışçı..Aynı şekilde profesyonel sporcuları da koçları böyle eğitir..Sürekli kazandıkların kupa ellerinde havaya kaldırdıklarını imgeletirler..Çünkü işin sırrı tam da buradadır..Zihnine ve bunu sık sık düşünerek bilinçaltına bu görüntüyü gönderen insanın işi zaten artık çok kolaydır..Bilinçaltı o noktada devreye girerek o görüntüyü yaratacaktır..

Unutmayın % 90 bilinçaltımız tarafından yönetiliriz..Dilimiz istediği şeyi söylesin biz her konuda istediklerimizi yada istemediklerimizi deklare edelim bu fazla önemli değildir..Israrla evini satmak istediğini söyleyen bir insan eğer bilinçaltında bunu istemiyorsa o evin satılması mümkün değildir..Çeşitli nedenlerle belki manevi bağlılığı belki satılırsa bir daha alamama korkusu gibi o satışa bağladığı bir çok şey vardır..Çoğu zaman Kişinin kendisi bile farkında olmaz bunun..Ya da eşinden sevgilisinden ayrılmak istediğini söyleyen bir insan bilinçaltında bunu istemiyorsa bu da gerçekleşmeyecektir.

Tekrarlamak gerekirse imgelemenin ilk temel noktası istediğiniz şeyi şimdiden olmuş gibi yaşamanız ve hissetmenizdir.

İkinci önemli noktada bu imgelemeyi yapma yeri ve zamanıdır. Sessiz ve sakin bir yer olması önemlidir.Mümkünse dış etkenlerin sizi fazla rahatsız etmeyeceği bir mekan olmalı..Dışarıdan geçen araba yada satıcı sesleri

konsantrasyonunuzu bozmamalıdır.Aslında bunu yapmanız için en güzel zaman dilimi gece yatmadan önceki zamandır.

Teta frekansı, beynin yaydığı 4 frekanstan biridir.(Alfa ,beta ,teta ,delta)
Bu frekans uykuya geçiş esnasında devreye girer.
Buna bazıları yakaza hali de demektedir.
Bu frekansta iken, yayılan titreşim evrenle denk haldedir.
Verdiğimiz komut yada imgeleme sonuç vermektedir.
Birçok kişi bu frekansa bilinçli girerek bunu başarmaktadır.
Teta ile titreşimimiz, iyonosferle aynı olduğu için; komutumuz anında cevap verir.
Duru görü, duru işiti, telepati gibi psişik yetenekler, gerçekleşmeye başlar.
Daha da önemlisi bütün kişisel gelişim çalışmalarındaki bilincin direncini kırıp; beynin bilinçaltını kandırıp; olumlamalarla şartlayıp yeniden programlama vardır. Ama teta da bilinç devre dışıdır. Yani direk bilinçaltını programlayabilirsiniz.
Teta bir çok imgeyi gerçekleştirmede, komut göndermede, bilinç altını programlamada çok kısa sürede sonuca ulaştıran kavramdır.
İşte teta frekansında istediklerinizi imgeler ve sonrasında uyursanız istekleriniz direkt bilinçaltınıza gider ve sizin için yaratmak üzere işe koyulur.İlkönce kendinize inanmanız gerekir..İnsanlar genellikle sahip olduğu potansiyelin farkına varmadan yaşayan rastgele düşünen ve bu nedenle rast gele yaşayıp ,her şeyin kader olduğunu düşünen varlıklardır.

Oysa her birimizin içinde tanrısal bir yanımız var..Ruhumuz var..O hep bizimleydi..Bedenimiz yok olup gittikten sonra da olacak..Ruhumuz bizim hep asıl doğamızda yani neşeli ve mutlu olmamızı ister ve biz böyle

olduğumuzda o da şakır..Ama mutsuz ve depresif olduğumuz zamanlar tanrıyla ve ruhumuzla bağlantımızın koptuğu zamandır ve o hep bir ananın çocuğunun eve dönüşünü beklemesi gibi hep bizim ona yani kendi içimize dönüp onunla konuşmamızı bekler..

Düşünceler değil onların doğurduğu ruh durumları duygusal durumlar yaratır.Duygu ve inançla birleşen bütün düşünceler kendilerini derhal fiziksel eşdeğerlerine çevirmeye başlarlar..

Eğer ilişkilerin yorucu olduğunu düşünüyorsanız sizi yoran ilişkiler yaşamaya devam edersiniz..

Eğer tüm erkeklerin size güzelliğiniz için geldiğini düşünüyorsanız ,sadece güzelliğiniz için gelen erkekleri hayatınıza çekersiniz..

Eğer para kazanmanın zor olduğunu düşünüyorsanız,parayı hep zor kazanacaksınız..

Yakın arkadaşların ya da sevgililerin enerjileri birbirine benzerdir..

Diğer insanlar size aynalık yapar..

yaşlandığınızı düşünüyorsanız size yaşlandığınızı söylerler..Onlar sizde eksik olan bir şeyi göstermek için hayatınızdadırlar..Örneğin değersizlik inancınız mevcutsa bu duygunuzu tetikleyen insanlar çıkar karşınıza..Onlar sizde düzetmeniz gereken bir şeye işaret ederler aslında..Ya da insanlara güven sorununuz varsa hep aldatılır yada güveninizi sürekli sarsan insanları çekersiniz hayatınıza..

Şükür ,Takdir ve Minnettarlık yaratım sürecinizi hızlandırır

Çekim yasasının eksik parçası (İste-inan-yarat) değil (Ol-Yap-sahip ol)

Bugün beyin üzerinde yapılan bilimsel araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni için hayalinde canlandırdığı ile gerçekte yaşadığı arasında bir fark yoktur. Çünkü her iki durumda da beyinde aynı bölgelerde elektriksel uyarılar oluşmaktadır.

ODAKLANMA

Çevremizi nasıl görürsek ,çevre bize öyle döner.
Hayatımızda neşe ve mutluluk yoksa ; tek nedeni bunlara odaklanmadığınız içindir.Başınıza sürekli aksilikler ve trajediler geliyorsa nedeni ; zihninizde hayatın böyle olduğunu kabullendiğiniz içindir.
Peki istediklerimi neden elde edemem.?
Temelde odaklanmadığım için..Sebebi işte bu !..
Sıradan bir insan dikkatini ortalama 6-10 sn de kaybeder..Niyetinize odaklanırken ,zihninizde teklik istersiniz. Bu yüzden bazı eski öğretiler bir aleve odaklanmayı söyler. Böylece dikkatinizi çok dar bir kanala yönlendirmeyi öğrenirsiniz.
Enerji yoğunluğu budur ve odaklanmış enerji büyür ve kocaman olur.
İnanç nasıl oluşur..beyin nöronlarının arasındaki bağı şemayla anlat(Bilinçaltındaki olumsuz inanç kalıplarını anlatırken)
Biz insanlar fiziksel ve kimyasal olarak duygusalız. Bu kötü bir şey değil aslında.
Ama her gün aynı duygu ve tavırlara ulaşmamız bizi kısıtlamaya başlıyor. O zaman değişemiyor ve evrimleşemiyoruz.
Her gün bağımlısı olduğumuz aynı duyguları hissederek ,dolu dolu yaşadığımızı nasıl söyleyebiliriz ?

Aslında söylediğimiz şey; “ kim olduğumu yeniden onaylamalıyım “
“Şuraya gitmeliyim ,şurada durmalıyım ,şu olmalıyım ,şunu yapmalıyım “
Üstat ; tamamen farklı bir kategoridedir. O günü zamanda bir fırsat bilir ve gerçekliğin yollarını açar. Doğmamış duygu ve gerçeklikler yaratır.
Böylece gün ; sonsuz yarınların tohumunu atar !
Bu sistem bu şekilde dönüp bu şekilde dönüp durur. Bu onun doğrusudur.

HAYATIMIZDAKİ KISIR DÖNGÜLERDEN NASIL KURTULURUZ?

Yani dev mıknatısımızın bize istediklerimizi getirmesi için ne yapmalıyız? Döngülerden çıkmak için öncelikle yeni düşüncelere açık olmalıyız.
Sürekli aynı şeyleri düşünerek, farklı şeyler oluşturamayız. Kısa bir liste yapacak olursak;
1-An’ da kalın
2- Her gün hayatınıza yeni bir şeyler katın,
3-Farklı tatlar, farklı hisler içinde uyanın.
4-Sürdüğünüz kokuda, yaptığınız makyajda farklılık olsun.
5- İşe gittiğiniz yolu değiştirin.
6- Daha önce dinlemediğiniz tarz bir müzik dinleyin.
7- Uzun zamandır, görmediğiniz bir arkadaşınızla buluşun, onunla farklı konulardan bahsedin…
Çin atasözünün dediği gibi her gün yeni yollardan yürüdüğünüzü düşler ama sıra uygulamaya
geldiğinde gene eski bildiğiniz yoldan yürürseniz, döngülerinizden kurtulamazsınız.
Yeniliğin size kattıklarından biri de size hissettirdiği farklılık duygusudur.

İçinizde hissettiğiniz o farklılık duygusu sizi tazeleyecek, zinde tutacaktır. Her an kendinizi taşıdığınız yeni zeminlerde başka duygular hissedeceksiniz.
Bu şekilde de aynılığı bir tarafa bırakıp,monotonluktan,bildik duygulardan kurtulacaksınız.
Unutmayın ki yeni döngüler yaratabilmek için an'da olmaya, an'da kalabilmek için de tazelenmeye, yeni olmaya ihtiyacınız var.
Hayalinizdeki evde oturduğunuzda ,hayalinizdeki ilişkiyi yaşadığınızda veya 1 milyon dolara sahip olduğunuzda kendinizi başarılı ya da mutlu hissetmeyeceksiniz..
Kendinizi bugün, şu anda başarılı ya da mutlu hissettiğinizde istedikleriniz olmaya başlayacaktır.
Her başarısızlığı bir meydan okuma olarak görün..

VAZGEÇENLER ASLA KAZANAMAZ..
KAZANANLAR ASLA VAZGEÇMEZ..

Ne istediğinizi bilme kapasitesi ve gerçekleştirene kadar bu arzuda direnme kararlılığı gerekir..
Çünkü yenilginin en büyük nedenlerinden biri geçici yenilgi nedeniyle umutsuzluğa düşüp vazgeçme alışkanlığıdır..
Başarısızlık kılıf değiştirmiş lütuflardır aslında..Size ne kadar zor olursa olsun devam etmeyi öğretir.
"Yapamam "derseniz yapamazsınız.."Yaparım "derseniz yaparsınız

İnsanın en büyük zayıflıklarından biri ,ortalama bir insanın "imkansız "sözcüğüyle tanışıklığıdır.
Başaranlar imkansız diye bir şey olmadığını bilenlerdir..
Yedi temel olumlu duygu ; Arzu ,inanç ,aşk,seks,coşku,umut,romantizm
Yedi temel olumsuz duygu:Korku,kıskançlık,Nefret ,intikam,açgözlülük,batıl inanç,öfke.
Hayatımıza çektiğimiz olaylar,kişiler ,durumlar doğrudan bilinç ve bilinçaltı düşüncelerimizin yarattığı realitedir.
Her şikayet evrene verilmiş bir emirdir.
Evrensel yasa şikayetleri emir gibi algılar ve her şikayet ettiğimiz şeyi bize fazlasıyla verir..
Her an yaratım halindesiniz..Dünkü düşüncenizle bugünü inşa ettiniz..
Evrendeki en büyük enerji SEVGİDİR…
Sevgi her şeyin "BİR "olduğu bilincidir..
İlişkilerde sevilen kişi özgür bırakıldığında sevgi gerçekse onu kaybetmiyoruz..Sevgiyi kaybetmemek için savaştığımızda ise kaybediyoruz..

Kaybedilen sevgi zaten sevgi değildir..Çünkü gerçek olanı asla kaybetmezsiniz..
Yürekten istediğiniz şeylerin hayatınızda gerçekleşeceğini bilmenin harika duygusuyla bekleyin..
Bir şeyi isteyin ama bu isteği saplantı haline getirip kendi enerjinizin önünü yine kendiniz tıkamayın..İsteyin ..
bunun için elinizden geleni yapın ve sonra onun gerçekleşeceğine dair büyük bir teslimiyet ve inançla rahat olarak bekleyin..Gerçekleşeceğine dair bir korku yada kuşku,şüphe taşıyorsanız gerçekleşme olasılığını yok

eder ya da olma sürecini yavaşlatırsınız..Ben buna istemenin adabı diyorum..

Enerjinizi yükseltmek için ;

Olumlu duygu anlarınızı artırın

Başkaları ile ilgili olumlu şeyler düşünmeye odaklanın

Affetmeyi bilin

Şükran duyun..

Takdir etmeyi bilin..

Ne seyrettiğinizi ne dinlediğinizi ne okuduğunuzu özenle seçin..

Bilginin değerini bilin..

İsteklerimiz ne zaman gerçekleşir..

Gerçekleşme hızı sizin evrensel enerjiyle ne kadar aynı frekansta olduğunuzla ilgilidir..(schuman rezonansı) beyin dalgalarının yaydığı manyetik enerji frekansı vs..

Evren için boyutların önemi yoktur..Büyük bir şeyi çekmekle ,küçük bir şeyi çekmek arasında bir fark yoktur..1000 TL ya da 1000000 TL istemeniz aynıdır..

Önemli olan kendinizi neye layık gördüğünüzdür..Neye inandığınızdır..

İLK KEZ

En son "ilk kez" ne yaptınız ?

En son derin bir sohbeti kimle yaptınız

En son dinlediğiniz yeni bir müzik neydi

En son zihninizi geliştiren ne okudunuz ?

En son duyduğunuz en ilginç düşünce neydi ?

Her gün yeni bir gün
Başarı için yeni bir şans
Her gün cesaretle adım atma zamanı
Her gün yeni olanaklara gebe.

KUANTUM ÜZERİNE BİR RÖPORTAJ

Kuantum Ne Demektir ?

KUANTUM kelimesi Latincede "Nicelik", kuantum olaylarında ise "parçacık" anlamındadır.

Kuantum fiziği ,"parçacık fiziği" demektir. Atom altı parçacıkları inceleyen Kuantum fiziği ,mikro evreni yöneten yasaları konu alır.

Alman Fizikçi Max Planck 1900 yılında bir teori ortaya koydu. KUANTUM TEORİSİ. Buna göre enerji, düz ve sürekli değil; kesik, kopuk, ardışık, noktasal paketçiler halinde yayılıyordu.

Kuantum fiziği her şeyin yeryüzünün ve üzerindeki her varlığın bir enerji yaydığını ortaya çıkardı.Çevremizdeki insanlar ,mekanlar ,canlı cansız görülen tüm nesneler bir enerji yayar .Bizden zamana ve mekana yayılan bu enerji ,kainattaki diğer enerjilerle bir ilişki içine girer.Bu enerjiler birbirlerini çeker veya iter.Buna çekim yasası denir
Benzer enerji yayan nesneler bir araya geldiğinde ,bu enerjiler de bir uyum yakalar.

KİŞİSEL GELİŞİM KİTPALARINDA - SECRET (SIR) vb. ADI GEÇEN "ÇEKİM YASASI" NE ANLATIR ?

Çekim yasası her birimizin belli miktarlarda enerji yarattığını ve yansıttığını söyler.Aynı miktarda enerjiyi de kendimize çekeriz.Kısacası çekim yasası kendi ürettiğimiz bu enerjinin sürüp giden alışverişini anlatır.
Bu alışveriş yaşamımızın her anında gerçekleşir.Yaklaşımlarımız ,algılarımız ve eylemlerimiz doğrultusunda neredeyse elle tutulacak kadar somut bir enerji yayarız.Bu enerji biz farkına bile varmadan bize özgü bir frekansta yayılır durur.Nihayetinde gönderdiğimiz bu dalgalar bize karşılaştığımız insanlar ve yaşadığımız olaylar şeklinde geri döner.

Kendimiz hakkındaki tüm inançlarımız ve hislerimiz –yani yaydığımız enerji- kaçınılmaz olarak bize aynı şekilde dönecektir.

Kuantum felsefesinin hayatımıza yansıma biçimi bu yasa ile mi oluyor ?

Kuantum fiziğindeki gelişen bilgi birikimiyle evrende şu iki temel yasa kanıtlandı. Benzerler birbirini çekiyor ve parça bütünün bilgisini taşıyor.

Kuantum fiziği, var oluşun temel düzeyde tamamen bir titreşimler, frekanslar evreni olduğunu söylüyor. Aslında Kuantum fiziğine göre sınırları sonsuza kayan tek bir varlığız. Ve sınırsız bir potansiyel alanda var oluyoruz. Bu şu demek ki, hayatımızı bu iki yasayı ne kadar anladığımıza bağlı olarak yaratıyoruz. Ya koşulların kurbanı olduğumuzu sanıyor ya da yaşamlarımızın mimarı oluyoruz.

Benzer benzeri çeker yasasını anlamak demek, istediğin şeyin titreşimini varlığında öncelikle yaratmalısın ve istediğin şey o zaman sana çekilecektir demektir.

Parça bütünün bilgisini taşır yasası ise; istediğin şey ne ise onun titreşimi, sen henüz fark etmemiş olsan bile sende mevcuttur. Çünkü bu kuantum

evreninde her şey her yerdedir. Ya da bir diğer değişle bu var oluş, holistik, holografik bir var oluştur.

Bu iki temel yasanın farkındalığı, insanın yaşamının sorumluluğunu alması ve onu gönlünce yaratmaya başlaması demektir.

KUANTUM FİZİĞİNDEN DOĞAN FELSEFE NEDİR?

Kuantum kelimesi Latincede "parçacık" demektir.

Kuantum fiziği (Parçacık fiziği)atom altı parçacıkları inceleyen bilim dalıdır ve şunu kanıtlamıştır Hepimiz enerji yayar ve farklı frekanslarda titreşiriz. Kendi yaydığımız bu enerji de kendine uygun eşdeğer frekanstaki evrensel enerjiyi çeker.

Evren bizim enerjimize karşılık verir.Bu karşılığın niteliği yarattığımız enerjinin türüne bağlıdır.

İnsanlar sorunlarının kökenlerindeki enerjiyi anlayabildiklerinde ,yaşamlarını çok büyük bir hızla değiştirebilirler .Kariyerimiz ve ekonomik durumumuz dahil ,yaşadığımız her şey ,karşılaştığımız her durum evrenin enerji hareketlerinin durumudur.

Yaşam bir enerji alışverişinden ibarettir.Çekim denilen şey de ,enerjinin hareketiyle gerçekleşir.Başımıza gelen her şey –yıkıcı eleştirilerden heyecan verici evlilik tekliflerine ,arabanın lastiğinin patlamasından terfi etmenize dek her şey – ürettiğimiz enerji frekanslarının doğrudan sonucudur..

Yaşamımızdaki karşımıza çıkan her şey ,yaşamımızın titreşiminden kaynaklanır.Her an geleceğimizi şekillendiren bir enerji seçeneğiyle karşı

karşıyayız.Bunun farkına vardığımız an hayatımızda yeni bir aşamaya geçebilir,kendi kaderimizi bilinçli bir şekilde kendimiz çizebiliriz.

Buradaki soru şudur ;

YAYDIĞIMIZ BU ENERJİNİN FREKANSINI NE BELİRLER ?

Düşüncelerimiz ve bu düşüncelerimizin oluşturduğu duygular ve inanç kalıplarımız belirler.İşte tam bu nedenle "kendimizi nasıl hissettiğimiz " çok ama çok önemlidir.

İnsan olarak hepimizin inançları ,değerleri ,korkuları var.Bu inanç ve korkular şimdiki hayatımızı yönettiği gibi gelecekteki hayatımızı da şekillendirir.Bu nedenle de çok önemlidir.Ancak çok azımız hangi inanç ve korkulara sahip olduğumuzun farkındayız.Güçlü ve olumlu inançlar elbette yararımızadır ama fazla olumsuz inanç endişe ve korkulara sahipsek ve düşük frekanslı bu duygular tarafından yönlendiriliyorsak bu durum geleceğimize olumsuz etki ederek hayatımızı sağlıklı ,mutlu ve huzurlu bir şekilde yapılandırmamızı önleyecektir.

Kuantum kişinin sahip olduğu bu olumsuz düşünce ve inanç ve korku kalıplarını bularak ortadan kaldırır ve kişiyi yeniden yaşama bağlayacak yüksek enerjili duygulara odaklanmasını sağlar.

İnsan zihninden gün içinde 60.000 -90.000 arasında düşünce geçer.Elbette ki bu düşüncelerin tamamını takip edebilme şansımız yok ama bu düşüncelerin neden olduğu duygularımızın farkında olabiliriz.Çünkü asıl enerjimizi belirleyen bu ruh durumumuzdur.

BİLİNÇALTININ BURADAKİ ROLÜ NEDİR ?

Duygularımızı da olumlu ve olumsuz inançlarımız ve korkularımız yönlendirir ve bunların çok önemli bir kısmı bilinçaltımızda kayıtlıdır.İşte bu nedenle bilinçaltımıza kaydolmuş bu yerleşik duyguları bulmamız gerekir.Bu çok kısa sürede yapılacak bir iş olmadığı gibi ,sihirli bir dokunuş ve kelimeyle çözülecek kadar basit de değildir.

Bilinçaltınızı bebekliğinizden bu yana kullandığınız bir çatı katı gibi düşünün.Yaşadığınız her olayın her insanın her düşüncenin her korkunun her duygunun içine atılıp kapısını kapattığınız bir çatı katı.Öyle ki içinde en mutlu olduğunuz zamanların anısı da var ,artık hiçbir şekilde hatırlamak istemediğiniz kişi durum ve duygulara ait anılarınız da.

Siz kapıyı her kapatıp çıktığınızda , korku kıskançlık ,kızgınlık hissettiren tüm olumsuz duyguları da arkanızda bıraktığınızı ve hatta unuttuğunuzu düşünürsünüz.10 yaşınızda iken öğretmeninizin tüm sınıfın ortasında yüzünüze attığı bir tokat önemsiz gibidir ve zaten üzerinden yıllar geçmiştir.Zihniniz ve hafızanızda gerçekten unutursunuz da..Oysa yanılgı tam da burada başlar.Siz farkında olmasanız da o tokadı yediğiniz anda hissettiğiniz aşağılanma ,suçluluk ve değersizlik duygusu bir daha çıkmamak ve benzer durumda sizi aynı ruh durumuna çekmek üzere bilinçaltınıza çoktan kazınmıştır bile.Artık tanıdığınız ve bildiğiniz bir duygudur ve o duruma bir daha düşmeme korkusu da aynı anda bilinçaltınızdaki yerini almıştır.Sonra bir gün komşunuz olan kadın size gelerek annenize yada bir yakınınıza gözyaşları içinde eşinin kendisini aldattığını anlatır ve bu konuşma sırasında sık sık ; "erkek işte güven olmaz ki " cümlesi geçer..İşte direkt bilinçaltınıza giren bir ilk olumsuz inanç kaydı daha ..Günler sonra o komşuyu da anlattıklarını da unutursunuz..Sonra sağdan soldan TV den gazetelerden bu olumsuz

inancınızı destekleyen ve gittikçe sağlamlaştıran bir dolu şey duyarsınız .Hele kendi aileniz içinde de bu inancınızı destekleyen bazı durumlar yaşadıysanız bu inancınızın kısa zamanda güçlenip bir daha çıkmamak üzere bilinçaltınızdaki yerini alması çok kolaydır.

Daha sonraki ilişkileriniz genelde bu inancı desteklemek üzere kurulmuştur artık.Yaşadığınız her olumsuz tecrübe sizi bir kez daha haklı çıkaracak ve siz büyük bir acı ve kızgınlıkla haksızlığa uğradığınızı düşünerek tipik bir kader kurbanı psikolojisiyle kendinize acıyarak hayatınızı geçireceksiniz.

Buna sadece ve sadece bilinçaltınıza yerleştirmiş olduğunuz olumsuz bir inancın tüm düşünce ve duygu süreçlerinizi etkileyerek titreşim frekansınızı düşürdüğünü ve dolayısıyla yaydığınız düşük frekanslı enerjinin neden olduğunu bilmeden ..

Kendinizi ,ailenizi,arkadaşlarınızı ve başka insanları suçlamaya devam ederek tabii ki..

İşte hayatınızı yönlendiren ve sizi kadersiz ,şanssız olduğunuza inandıran tüm benzer süreçler böyle şekillenir ve devam eder.Ne kadar çok olumsuz inanç ve korkunuz varsa birer birer o çatıdan (bilinçaltınızdan)çıkıp sizi yönetmeye devam eder.

Bu kısırdöngü ta ki siz bir gün şapkanızı önüne koyup " Neden hep aynı olumsuzlukları yaşıyorum.Ben mi bir yerde hata yapıyorum acaba ? " diyene kadar sürecektir.

Bu çok önemli hatta büyülü bir andır.

Bu artık kendi ruhunuzun derinliklerine korkmadan inip ,kendinizle yüzleşme zamanınızın geldiği kutsal bir andır .Tüm insanların dönüp dolaşıp mutlaka gelecekleri bu nokta artık o insanın hayatında köklü değişim ve dönüşümleri yaratma zamanının geldiğine işaret eder.

Artık o çatı katına korkmadan girip gereksiz tüm çöpleri çıkarıp atma, her köşe bucağı didik didik araştırarak , hayatınıza burnunu sokup sizi engelleyen ve geride bırakan tüm o süprüntülerden kurtulma ,yani " temizlik" zamanıdır.

Geri dönülmemek üzere bir yola girilmiştir.

Bu yol cesaret ister..Bu yol kendine güven ister..Bu yol kendine inanmak ister ve her şeyden önce bu yol " sevgi "ister.

Sevgi tüm evrendeki en güçlü enerjidir ve siz o temizliği yaparken yanınıza alacağınız tek şeydir.

Bu zamana biz "kuantum dokunuşu " diyoruz.Her insan için zamanı farklıdır ve her zaman o insan için doğru ve "mükemmeldir"

PEKİ BU TEMİZLİĞİ YAPMAYA NASIL BAŞLAYACAĞIZ ?

Bana göre ilk adım Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek ve sevmekle başlıyor.Bu basit bir cümle gibi görünüyor.Çoğumuz için anne babamızı ,eşimizi ,çocuğumuzu ,bir arkadaşımızı hatta köpeğimizi sevmek bile kendimizi sevmekten daha kolaydır.Çünkü biz en çok kendimizde hata bulur ve suçlarız.

Çoğumuzun geçmişi "keşkeler" ve pişmanlıklarla doludur.

O nedenle ilk adım kendimizi koşulsuz ; tüm hatalarımızla ,eksiklik ve zayıflık olduğunu düşündüğümüz kusur ve zaaflarımızla sevmekle başlıyor.Her şeyin başka bir şeyle ilişkili olduğu doğru yanlış,iyi ya da kötünün olmadığı bir evreni kabul etmekle başlıyor.Sadece "olan" vardır.Sadece "yaşanan deneyimler" vardır.Bunları iyi kötü ,doğru veya yanlış diye etiketlendirmeden gelişimimize eşlik eden deneyimler olduğunu fark ederek "ben her halimle güzelim ,iyiyim ve güzel olan her şeyi yaşamayı hak ediyorum " demekle başlıyor.

Bir işe teşebbüs ettiniz ama başaramadınız..Bir evlilik ya da beraberliği yürütemediniz ve ayrıldınız.iflas ettiniz ,terk edildiniz .Tüm bunlara bir deneyim gözüyle bakarak kendinizi yargılamadan suçlamadan olduğu gibi kabullenebilir misiniz ?

Her deneyimin ardında sizi ileriye taşıyacak derin bir anlayış yattığını ,her deneyimle derinleşip olgunlaştığınızı olaylara ve insanlara artık farklı bir gözle bakıp yorumladığınızı fark edebilir misiniz ?

Kendiniz dahil kimseyi suçlamadan tüm bu deneyimlerin ve yaşananların sorumluluğunu alarak kaldığınız yerden yola devam etme cesaretini gösterebilir misiniz ?

Bu cesarete sahip olmayanlar yaşadıkları bu olumsuz duyguları bastırıp ,kendilerini ve başkalarını suçlamaya devam ederek bilinçaltlarına yeni olumsuz korku ve inanç tohumlarını atmaya devam ederler.Zihin ve mantıkları işbirliği yaparak öyle bir savunma mekanizması oluşturur ki tekrar aynı kısırdöngüye kapıldıklarını bile fark etmeden onları tuzağa düşürür.

Bu tuzaklar farklı şekillerde kendini gösterir..Alışveriş çılgınlığı başlamıştır belki..İş koliklik .. kumar ,seks bağımlılığı ya da fazla yemek gibi ..Kimisi ise sağlıksız kendini gittikçe daha değersiz hissettiren ilişkilere tutunmaya çalışır..Yalnızlık,kaybetme,terkedilme,başarısızlık,değersizlik,güvensizlik ,yoksulluk,suçlanma,onaylanmama gibi bildik tüm korkularla yüzleşmeme adına kişilerin geliştirdiği savunma duvarlarıdır bunlar ve er geç yıkılmaya mahkumdur.

Çünkü korkular üzerine inşa edilen hiçbir düzen devam etmez..edemez.. Evrenin değişmez ve şaşmaz yasası işler.

Enerjiler benzerini çeker..Korku korkulanı çağırır..Sevgi sevgiyi..

Yaşadıklarınız duygularınızı, duygularınız enerjinizi etkiler..ve hiçbir enerji kaybolmaz..evrende kendine eşdeğer enerjiyi yakalar ve mutlaka önünüze getirir.İşte bu nedenle sürekli kendinizin ,duygularınızın farkında olmanız önemlidir.Çok pratik ve hızlı tekniklerle enerjinizi yükseltmenin yolları vardır ve bunları sürekli yaptığınız takdirde otomatik pilota bağlanmış gibi zihninizi kontrol altına alabilir ve olumsuz duyguların enerjinizi düşürmesine izin vermeyebilirsiniz.Sadece istediklerinize odaklanıp istemediklerinizi düşünmeyerek enerjinizi yüksek frekansta tutabilirsiniz.Sonrasında sizin "mucize " olarak adlandırabileceğiniz kişi ve durumlar hayatınıza girmeye başladığında artık kendi geminizin kaptan rotasına oturmuşsunuzdur ve gemiyi nasıl yöneteceğinizi artık çok iyi biliyorsunuzdur.

KUANTUM DÜŞÜNCE NE DEMEKTİR ?

Kuantum Düşünce üst nitelikli bir düşünme biçimidir.

Sıradan düşünce biçimleri kendisini tekrar eden, etkisiz ve sınırlı enerjilerdir. Değiştirme ve oluşturma güçleri yoktur. Daha çok vehim, kuruntu, başıboş hayaller biçiminde akar. Oysa Kuantum Düşünce derin düzeyde, atom altı alanda etkili olabilecek tarzda bir yaratıcı düşünme biçimidir. Özel bir bilinç düzeyine girerek, özel olarak kurgulanmış sözel ve imgesel oluşumları içerir. Bu düzeyde insan, kendi hayatının efendisi durumuna geçer.

Kuantum Düşünce daha da ilerisi ortak zeka alanında işlem yapar.

Bütün evreni tekamül ettiren enerjiyle işbirliğine girildiğinde siz bir "kişi" olmanın sınırlı olanaklarını aşar, "bütün"ün gücüne ulaşırsınız. O zaman da gücünüz tabii ki bütünün gücüne eşit olacaktır.

BU TEKNİK PRATİK OLARAK HAYATIMIZA NE GİBİ YARARLAR SAĞLAR ?

Bizim gelişmemiz için gereken bütün araçlar: uygun iş, eş, yaşam alanı,ev, bedenimizin sağlığı bu yüksek frekanslı enerjiden nasibini alır. Siz, sınırlayıcı, engelleyici düşünce kalıplarınızı fark edip bunların yerine güçlendirici inançlarınızı koyduğunuzda hayatınız bu yeni inançlarınız doğrultusunda değişmeye başlayacaktır. Sizin için en uygun kişi, en uygun imkan,en uygun zamanda karşınıza çıkacaktır. Yapmanız gereken şey uzanıp onu almaktır.Doğuştan doğal olarak hakkınız olan mutluluğu,

bereketi, bolluğu ve sevinci yaşamanıza imkan tanımış olursunuz.
Kuantum Fiziğiyle Bu Düşünme Tekniğinin Bağlantısı Nedir?

Kuantum fiziği, klasik anlamdaki fiziksel maddenin enerjiye dönüştüğü bir alana sokar bizi. O alanda artık atom altı parçacıklar, hızla hareket eden enerji parçacıklarından başka bir şey değildir.
Daha da ötesi bu parçacıklar insan düşüncesinin yaydığı enerjiye yanıt verirler. Bu alanı gözlemleyen kişi ile gözlemlediği parçanın birbirinden bağımsız, kopuk şeyler olmadığı çıkar meydana. Düşünceyle enerji, gözlemleyenle gözlenen, iç ile dış, burası ve ötesi arasındaki ayırımlar kalkar.
Heisenberg' in belirsizlik alanı dediği bu alanı, gönderdiğimiz düşünce paketçikleri varlık katar. Belli hale getirir.Kuantum alanının bir noktasına yaptığımız etki bütünü etkiler aynı zamanda. Siz bir şey düşündüğünüzde bundan tüm alan etkilenir. Kuantum Fiziği, fizikle fizikötesinin birbirine karıştığı bir noktanın adıdır.

BU SÜREÇ NASIL İŞLİYOR? YANİ HAYATIMIZA MUCİZELER OLARAK NASIL YANSIYOR ?

Bizim bilinçaltı düzeyde oluşturduğumuz yeni bir program Birleşik Alanında bir etki yapar. Bu düzeyde zaman ve mekan farklı bir biçimde işler. Bu alanda her şey Şimdi ve Burada durumunu yansıtır. O yüzden düşünceler mucizevi sonuçlar doğurur. Alan bir tür bilgi okyanusu gibidir. Okyanusun bir damlasındaki değişim diğer tüm damlaları uyarır.

Seminerler Katılımcılarda Kalıcı Bir Etki Yaratıyor Mu?

Bu konuya gerçekten önemle yaklaşanlar için kocaman bir EVET..Ama alışkanlık haline gelmiş, içselleştirilmiş bir davranış tabii ki kalıcı oluyor. Kuantum düşünce öğrenmeden çok yapmaya, bilmeden de ileri olmaya yönelik bir çalışmadır. İçsel olarak yaratılmış değişimler kalıcı olacaktır kuşkusuz. Kişi düşünceleri ve seçimleri ile hayatı arasındaki ilişkiyi gördükçe farkındalığını artırır. Böylece bilerek yaşamaya başlar. Böylece kendi hayatının efendisi olur.

NE BİLİYORUZ Kİ?

Bilim dünyasındaki son gelişmeler bilim ile din arasındaki demir perdeyi kaldırmıştır,birbirine yaklaştırmıştır.
Bilimin bize anlattığı bizim bir tür genetik hata olduğumuz..Rastgele dönüştürüldüğümüz..
Bizler yalnız bir gezegende ,evrende yalnız ve ayrı varlıklarız.
Bu ayrı olma düşüncesinin ne kadar yıkıcı olduğunu görüyoruz.Dünyadaki tüm çatışmaları yaratan da bu değil mi ?
Hepimiz birbirimize bağlıyız..Hiçbirimiz birbirinden ayrı değil..
Eski yöntemler,mitolojiler artık geçerli değil ..Yeni bir dünya insanı anlayışına ihtiyacımız var.
Kuantum yöntemi bu konuda yeni bir adım attıracak..
Dünyayı nasıl algıladığınızı değiştirebilirsiniz.
Her an duyularımızla bir deneyime dalıyoruz.Kokluyor ,görüyor tadıyoruz.Her an bir gerçekliğe dalıyor ama gerçeklik hakkında bir şey bilmiyoruz.
Beyin saniyede 400 milyar bit bilgiyi işliyor ama biz sadece 2000 tanesinin farkındayız.Bu gerçekliğin beyinde her an olduğunu gösterir.
Gözlerimizin her an bizi yanıltabileceği olasılığı var.

Gerçek kişinin o anda düşündükleriyle ilgilidir.
“Gerçek” neyin gerçek olduğunu sandığımıza ve onu nasıl algıladığımıza bağlıdır.
Bir el feneri alıp ışığını bedeniniz,çevre ve zamanla ilgili bu 2000 bit verinin dışındaki karanlığa tutarsak yeni gerçeklikler görebilme olasılığımız vardır.
Buna da “idrak” denir.
Klasik Fizikle ,Kuantum fiziği iki farklı bakış açısı sunar bize..
Klasik fizik bakış açısına göre biz bir makineyiz.Makine ölebilir,bozulabilir ve bu makinede bilinç yoktur.
Kuantum mekaniğine göre çalışan bir saat gibi değil,her parçası uzay ve zaman yayılmış ve her parçası birbiriyle bir biriyle bağlantılı bir organizmayız.Bu nedenle nasıl düşündüğün ve davrandığın sadece kendini değil dünyayı da etkiliyor.
Ahlaki ve etik açıdan bakıldığında ne düşündüğünün dünyayı etkiliyor olması ,bir dünya görüşündeki değişikliğin ne derece önemli olduğunu gösterir.
Evrende iki temel yasa var ..
Klasik fizik yerçekimi kanunu vs bazı yasaları açıklayabilir ve bunlar zaten yıllar önce kanıtlanmıştır. Atom altı düzeyde farklı yasalar var..Parçacıklar aynı anda birden fazla yerde bulunabilir ve uzay ve zamanı aşan dalgacıklar gibi davranabilirler.Aynı anda birbirleriyle bağlantılı olabilirler ve bunun için de artık yeni bir bilime ihtiyaç var..Buna da kuantum fiziği deniliyor.
Klasik ve Kuantum fizik arasındaki çizgi çok gizemlidir.
Kuantum dünyasında birden fazla olasılık vardır.Klasik fizikte tek ve belirli seçeneklere çöker.Her şey tek yerdedir.

Kuantum, potansiyel elektron dalgalarının gösterisidir.Burada potansiyel sözcüğü önemlidir.

Bunlar neyin dalgasıdır ?Dalgalanan alan nedir ? Okyanus mu ?

Hayır bu evrensel okyanustur.Saf, soyut potansiyel varlığın okyanusu.

Buna "Birleşik Alan" diyoruz veya " Süper Sicim Alanı"

Hepimiz bundan yapıldık.

Kuantum mekaniğinde her şey arasındaki bağlantılılık gerçeğin temel dokusudur.

Bu düşünceyi kavramak zordur.Ama kuantum fiziğinde " dolanıklık" kuantum mekaniğini çok tuhaf yapan özelliktir. Alıştığımız dünya ile bağdaşmaz görünse de aslında bağdaşır.

Klasik fizik maddeyi araştırır.Hayat ve evrenin araştırılmasında bu fizik giderek soyutlaşır soyutlaşır..ve bu saf alana birleşik alana ulaşır.

Saf..soyut ..kendini bilen bilince..

Saf bilinç evrende gördüğünüz her şeye yol açar

Evren ve maddenin çoğu boştur.Atomlar molekülleri ,moleküllerde maddeyi yapar..Nesneler aslında asla birbirine değmez..Bir topu yere vurduğunuzda ,topun atomları ile yerin atomları asla karşılaşmaz,birbirine değmez..Yani aslında kimse birbirine dokunmaz.

Kuantum dünyasında şeyler geriye gidebilir.ve zamansızdır. Zamanın tersine simetrisi denen bir şey vardır ve ileriye doğru giden bir süreç varsa ,bunun tersi de vardır .Buna göre bir süt bardaktan boşaldığı kadar geriye de dolabilir.İnsan yaşlandığı kadar gençleşebilir de..veya geçmişin bilgisine nasıl ulaşıyorsak ,geleceğin bilgisine de ulaşabiliriz.

Bu aslında dünyayı deneyimleme biçimimizle oldukça terstir. Kuantum aslında uzun zamandır var ama buna rağmen geleceğin şimdi üzerinde

etkisi olduğunu düşünmek insanlara zor geliyor.Geçmişin şimdi ile sebep sonuç ilişkisine inanıyoruz.

Topu bırakırsan yere düşer…Neden ve sonuç..

Aslında topu bırakmamızın nedeni yer olabilir mi ?

Zamanda ileriye gidiyor olmamız sadece bilinçli deneyimdedir.

Kuantum teorisinde zamanda geriye de gidebilirsiniz.

Duyularımız bize oyun oynuyor..

İçinde bulunduğumuz gerçeklik de nedir ?

Kuantum fiziğinde en önemli deney şudur.

"Çifte Yarık Deneyi "

Önce parçacıkların ya da madde toplarının nasıl davrandığını görmeliyiz..

Küçük bir bilyeyi ekrana bir makine aracılığıyla rastgele sıkarsak ,arka duvarda izleri görürüz.Yarıktan geçer ve duvara çarparlar

Şimdi ; ikinci bir yarık eklersek ,sağ tarafta ikinci bir iz görmeyi bekleriz. Ve görürüz de..

Şimdi bir de dalgalara bakalım.Bu yarık ve duvar suyun içinde olsa ve bu suya bir bilye atsak ,dalgalar yarığa çarparlar ve sonra gittikçe genişleyen dalgalar (halkalar) halinde arka duvara çarparlar.En kuvvetli yeri yarığın hemen arkasındakidir.İşte bu bilyelerin yaptığı çizgiye benzer.Fakat ikinci bir yarık eklersek başka bir şey oluyor.Bir dalganın tepesi diğerinin dibi ile çakıştığında birbirlerini götürürler..Şimdi arka duvarda bir girişme modeli oluştu.Tepeler kesişince en yoğun parlak çizgiler birbirini götürünce hiçbir şey yok..

Yani ; iki yarıktan madde sıktığımızda şunu elde ediyoruz.1.deneyde iki iz vardı..2.deneyde dalgalardaysa , bir çok banttan oluşan bir girişme modeli ..

İşte bu noktada her şey yolunda..

Şimdi kuantuma gidelim..

Elektron minicik bir madde parçası ..minik bir bilye gibi..

Şimdi tek bir yarıktan sıkalım..Tıpkı bilye gibi davranıyor..Tek bir oluştu duvarda..

Bunu iki yarıktan sıkarsak bilyeler gibi iki bandımız olur öyle değil mi ?

Oysa öyle olmuyor..Sıkılan elektronlar tüm duvarı dolduruyor..Bir girişme modeli..

Yarıktan elektron sıktık..yani madde parçacıkları ..ama şeklimiz dalgalar gibi oldu..

Ama nasıl ? Nasıl olur da madde parçaları dalgalar gibi bir girişme modeli oluşturur.

Bu çok anlamsız ..Ama fizikçiler akıllıdır. Belki de parçacıklar birbirine çarpıyor..çarpıyor ve bu model oluşuyor diye düşündüler ve elektronları tek tek atmaya karar verdiler .Bu şekilde birbirlerine karışmaları ,çarpmaları mümkün değildi.

Ama bir saat sonra aynı girişme modeli belirdi.

Sonuç kaçınılmazdı..Elektron parçacık olarak çıkıp potansiyeller dalgalara dönüşüp her iki yarıktan geçip kendisiyle girişip ona parçacık olarak çarpıyordu.

Matematiksel olarak daha da garibi ;her iki yarıktan geçiyor ve hiçbirinden geçmiyor ,birinden geçiyor ve ötekinden de geçiyor..

İşte tüm bu olasılıklar birbiriyle süper konumdadır.

Ama fizikçiler büsbütün şaşkına dönmüştü.İyice yakından bakıp hangi yarıktan geçtiğini görmek istediler.Geçtiği yolu görmek için yarığın başına bir ölçüm cihazı koydular vee..ateş ettiler .Ama kuantum dünyası hayal edilebileceklerden çok daha gizemliydi.Onlar gözlemleyince elektron yine küçük bir bilye gibi davrandı ve iki bant modeli oluşturdu çoklu girişme

bandı değil..Ölçme ya da gözlemleme olduğunda sadece tek yarıktan geçiyordu..Elektron sanki izlendiğinin farkındaydı ve farklı davranmaya karar vermişti ve işte tam bu noktada fizikçiler kuantumun garip dünyasına adım attı.

Madde nedir ?

Bilye mi ?

Dalga mı ?... Ve ne dalgası ?

Ayrıca gözlemlemenin bütün bunlarla ilgisi neydi ?

Gözlemci yalnızca gözlemleyerek ,dalga fonksiyonunu çökertti

Biz her zaman gözlemciyiz..Ama bazen olaylarla öyle özdeşleşiyoruz ki gözlemci vasfını yitiriyoruz…İşte maddecinin aklı burada karışıyor.Gözlemci olmadan yapabileceğimizi zannediyoruz…

Bu yanlış..Veriler gösteriyor ki nesne diye adlandırdıklarımız aslında "orada" dediklerimizin basitleştirilmiş bir yaftası..

Parçacık ya da atom altına baktığımızda gördüğümüz ise şu ;

Ona nasıl ve neyle baktığımıza göre ,gözlemlediğimiz şeyin özelliği değişebiliyor.

Kuantum mekaniğinde dünyaya gözlemci olarak nasıl bağlanabileceğimizi bilmiyoruz.Kendimizi "gözlemci" olarak dışarıda mı tutmalıyız..içeride mi ?

Fizikte sistemler iki türlü işliyor..

1. Siz bakarken
2. Siz bakmazken..

Bakmadığınızda olasılık dalgaları vardır.Baktığınızda ise deneyim parçacıkları.

Bizim katı diye bildiğimiz parçacık aslında süper bir konumdadır.Olası konumların saçılmış dalgası..Siz baktığınız anda bunlardan sadece bir tanesini görüyorsunuz.

(bir basket sahasında siz bakmazken sahanın her yerinde bir çok top vardır..Ama dönüp baktığınız anda sadece bir top görürsünüz)
Kuantum mekaniğine göre bu toplar nerede diye sormak bile saçma olacaktır.Çünkü bütün sahaya yayılmış basket topları ile ilgili böyle bir soru sormak mantıksal açıdan 5 rakamının medeni halini sormakla aynıdır. Böyle bir soruyla karşılaşmamız yanıtı bilmediğimiz anlamına gelmiyor.5 rakamının evli lup olmadığını bilemezsiniz. Aslında bilirsiniz evli falan değildir ama bunu sormak bile uygunsuzdur. Çünkü ortada bir gerçek vardır. 5 rakamının medeni hali olmaz.
Bu şekilde sahaya yayılı toplarında sorgulanabilecek bir konumu yoktur.
Gözlediğinizde bir şey olur.Gözlemediğinizde bir şey olmaz.
Dünya gerçeğin potansiyelidir.Biz SEÇENE kadar..
İstediğimiz anda ,istediğimiz yerde ,istediğimizi seçeriz.
Aynı anda bir çok olasılığı deneyimleyebiliriz.Aklınız bilinçaltınızda bir çok olasılık yaratır.Olasılıkların süper konumları bilinçaltındadır.Bir süre sonra birine veya diğerine çökerler.
Bu kesinlikle geleceğe dair bir plan..
Kendinizin ötesinde bir düşünce..
Ama tüm kuantum acayipliklerinin ata babası dolanıklıktır.
Zamanın tersine simetrisi ,zaman kavramımızı nasıl yıkarsa ,dolanıklık da uzay kavramımızı yıkar.
Birlikte yaratılan iki şey dolanıktır.
Elinizde iki elektron var..Birini evrenin öte tarafına gönderelim.Birine bir şey yaptığınızda ,diğeri anında cevap verir…Anında..
Ya iletişim sonsuz hızlı gerçekleşiyor..
Ya da gerçekte hala bağlılar ..Yani dolanıklar.
Yani her şey birbirine dokunuyor.

Uzay yapısı sadece ayrı nesneler yanılsamasını sağlar.Şu anda Amerika'da bazı laboratuarlarda çıplak gözle görülebilecek nesneler var ve bunlar aynı anda iki yerdeler.Bunun fotoğrafını bile çekebilirsiniz. Bakarlar ve ; burada renkli bir ışık topu var derler..Bir de şurada..burada..İki renkli noktalı bir fotoğraf çekilmiş.

Normalde bir nesne saptandığı anda tek konumda tek yerdedir. Fakat ispatlanmıştır ki aynı anda birden fazla konumda olabilirler.Sadece iki de değil..neredeyse 3000 tane ayrı konum..

Bu parçacık ve dalga fonksiyonudur.Birden fazla dalga fonksiyonu..

Ama ilginç olan bunların hala tek bir dalga fonksiyonu olmasıdır.(3000 ayrı dalga fonksiyonu değil)

Yani tek parçacık..

Kimsenin şaşkınlıktan ağzı açık kalmaz..Çünkü buna gerçekten inanmazlar.

Bu o kadar gizemli ki ..ne kadar harika olduğunu anlayamıyoruz bile..

Bir parçacık 3000 farklı konumda..

Burada şu sorulur..Yani bir kişiyi tartarsak 1/3000 ağırlıkta mı buluruz ?

Bir tanesini tartamazsınız…Neden ?

Çünkü o tek parçacıktır.Sadece bölünmez bir parçacık..

Ama farklı yerlerdeyseler birinin altına bir tartı koyamaz mıyız ?

Böyle yapsak olmaz mı ?

Hayır !..parçacık ayrılamaz..

Bu olayın karmaşık ,kavramsal kısmıdır…Ortada 3000 ayrı parça kesinlikle yok..

Birini çıkarıp atamazsınız…Birini çıkarırsanız tamamıyla kaybolur.

Hepiniz Uzay Yolu dizisini izlemişsinizdir. Orada ;

"Işınla beni Scoty ! " der Kaptan Kirk..

Aynı nesne aynı anda iki yerde !..

İnsanlar yemek yer, yürür,işe giderler..Sanki ortada olağanüstü bir şey yokmuş gibi yaşarlar..Çünkü bunun böyle olması gereklidir.

Yine de bu muhteşem sihir gözlerinizin önündedir..

Bu olağanüstü bir şeydir !..

İnsanlar dünyanın gerçekliğini etkiliyorlar mı ?

Hem de nasıl etkiliyorlar..Hepimiz gördüğümüz gerçekliği etkiliyoruz.

Kaçıp "kurban" rolü oynasak bile hepimiz bunu yapıyoruz.

4 elementten etkiye en açık olan sudur. Suyun moleküler yapısı ve buna etki eden şeyler vardır. Japon bilim adamı Emoto ; suya fiziksel olmayan ,zihinsel bir çok uyarıcı uyguladı ve mikroskopla bunları fotoğrafladı.

Su damlalarına üzerilerine bir niyet ,zihinsel uyarı yapılmış haliyle fotoğrafladı.

Sevgi ve şükran suya yansıtılınca en harika kristali oluşturdu. Su sanki huzurluydu.

Bir zen budisti suyu kutsadıktan sonra su çok güzel bir kristale dönüştü.

Onun adını " sevginin gücü" koydu.

Emoto hepsinde itici güç olarak düşünce gücü ve niyeti gösterir.

En kötü niyet ve düşüncelerin gönderildiği su damlacığı ise koyu bulanık ve kirli bir duruma dönüştü.

Tüm vücudumuzun % 90 'ı su olduğu düşünülürse bunun önemi anlaşılır.

İnsan düşündüğüdür değil mi ?.

Düşüncelerimiz suya bunu yapabiliyorsa ,kim bilir düşüncelerimiz kendimize neler yapabilir ?

Çevremizi nasıl görürsek ,çevre bize öyle döner.

Hayatımızda neşe ve mutluluk yoksa ; tek nedeni bunlara odaklanmadığınız içindir.

Başınıza sürekli aksilikler ve trajediler geliyorsa nedeni ; zihninizde hayatın böyle olduğunu kabullendiğiniz içindir.
Peki istediklerimi neden elde edemem.?
Temelde odaklanmadığım için..Sebebi işte bu !..
Sıradan bir insan dikkatini ortalama 6-10 sn de kaybeder..Niyetinize odaklanırken ,zihninizde teklik istersiniz. Bu yüzden bazı eski öğretiler bir aleve odaklanmayı söyler. Böylece dikkatinizi çok dar bir kanala yönlendirmeyi öğrenirsiniz.
Enerji yoğunluğu budur ve odaklanmış enerji büyür ve kocaman olur.
Zihnin katmanları vardır..Tıpkı evren gibi..yüzeyselden derine katmanları vardır.
Aklımıza düşüncenin en yüzeysel katmanında kullanırsak gücümüz çok az olur.Elimizi kullanmadan ancak bir toz zerresini kımıldatabiliriz.Bilinç bu kadar güçsüz olabilir.Ama en derin seviyesinde bilinç evrenler yaratır.
Her zaman merak ederiz değil mi ?..Dokunarak iyileştirmeyi ..ölüleri ayağa kaldırmayı..Hep bunu neden yapamadığımızı merak edip dururuz.
Ama asla cevabını bilemediğimiz soruları soramayız.
Cevap şudur !.
Çünkü yapabileceğimize inanmıyoruz.
Önceliklerimizle,bizi tamamlayan bağımlılıklarımızla çakışıyor.Asla kendi kendi duygusal bağımlılıklarımız dışında başkalarına ayıracak yeterli vaktimiz olmadı.
Neden buradayız ?
Düşüncenin aslını hiç düşündünüz mü ?
Düşüncenin bir cismi var mı ?
Gördüğümüz makro dünyadır..

Atomların dünyası, hücrelerin dünyası, atom çekirdeklerinin dünyası vardır ve bunlar bambaşka dünyalardır.Birbirlerinden farklıdırlar ama birbirlerini tamamlarlar.
Çünkü atomlarımda ben..hücrelerimde ben..bu bedenimde ben..
Bunların tümü gerçeğin farklı düzeyleri ..
Bilim ve felsefenin ulaştığı en derin hakikat " Temel Birlik " ilkesidir.
En derin çekirdekaltı düzeyde ; "Sen ve Ben tam anlamıyla Bir' iz "
BİRİZ..
Bu her şeyi birbirine bağlayan görünmez bir bağ düşüncesini doğurdu.
Fizikçiler buna bir isim verdiler."Dolanıklık " dediler. Dünyayı sağduyumuzla ,duyularımızın yansıttığı şekilde ele alırsak ,dünya böyle inşa edilmişse psişik ve mistik deneyim bütün anlamını yitirir.Çünkü bu deneyimleri bu kadar ilginç kılan kafanızın içinde olanla ,dışarıda uzay ve zamanda olanın arasında bir bağlantı olduğu hissidir.Bilginin beynimize sihirli bir biçimde bazı sinyal ve güçler yoluyla girdiği izahından farklı bir görüş sunuyor.
Yani evet kafanız buradadır ama aynı zamanda uzay ve zaman boyunca yayılmıştır.
Biriyle uzaktan telepati kurduğum zaman sıçrayarak gidip bilgi almıyorum.Bunun nedeni derin bir düzeyde ikimizin kafasının da aynı yerde olması.
Telepatik iletişim kurunca "dolanık" oluyoruz…Bu deneyimler çok çarpıcı !..Sizinle dolanık olursam düşüncelerinizi okuyabilirim !..
Böyle şeyler oluyor ..Sabah kalkarım ve günümü bilinçli olarak istediğim şekilde kurarım.Bazen aklım yapılması gerekenleri değerlendirdiğinden bunları sıraya sokup sükunetle yapmak zamanımı alır.

İşte bakın!.. Günümü kurarken ,hiç yoktan bir sürü açıklanamayan küçük şey çıkar.
Bilirim ki bu; yaratım sürecim ya da yaratımımın sonucudur.
Bunu yaptıkça beynimde bunun mümkün olduğunu kabul eden bir sinir ağı inşa ederim. Bu da bana ertesi günü kurma gücü ve teşvikini verir.
Hepimiz kendi gerçekliğimizi yaratıyoruz.Çünkü gözlemci olan bizleriz.Kendi gerçekliğimizin gözlemcileriyiz. Hepimizin bilinci kendi bireysel gerçekliğini yaratır.
Gözlemlerimizin dünyayı doğrudan etkilediğini insanlara anlatabilirsek ,insanlar gözlem yeteneklerini geliştirmeye koyulacaktır.
Bakın atom altı dünya ,gözlemlerimize yanıt veriyor ama ortalama biri dikkatini dakikada 6-10 saniyede kaybedebilir. Yani dikkatimiz o kadar da keskin değil..
Peki odaklanma yetisi bile olmayan birine ; o çok büyük olan nasıl cevap verir sizce ?
Belki zayıf gözlemcileriz ..Belki de bu bir yetiydi ve biz geliştiremedik ..Belki de dış dünyaya ,uyarı ve tepkiye öyle bağımlıyız ki ,beyin yaratmak yerine tepki vermekle yetiniyor .Doğru bilgi ve anlayışa kavuşsak ve doğru talimat alsak bunun hayatımıza ölçülür katkısını görmeye başlardık.
Doğrulup yeni bir hayatı tasarlar ve buna en büyük önemi verirsek ,hepimiz bir bahçıvan gibi bu toprağı beslemeye ,büyütmeye vakit ayırırsak mutlaka meyvesini alırız.
Sanal gerçekliği biz yönetiyoruz .Bunu hep beraber yönetiyoruz
O kadar esnek ki ..hayal edebileceğimiz her şeyi yaratır.
Yeterince bilinçli olduğunuz an ,niyetiniz o şeyin oluşmasını sağlar.
Evet..peki bilinç nedir ?

Bu tanımlaması çok zor bir şeydir ..Nedir ? Nereden gelir ?
İnsanlar bilincin ne olduğunu ,tam olarak ne ifade ettiğini açıklamaya çalışıyor .Bunu izah etmenin en basit yolu ; kendimizden haberdar olmamızdır.
İnsan aynaya baktığında kendisini mutlaka tanıyor ve başka birisi ya da bir hayvan olmadığını anlamış oluyor..
Bunu bilim daha mı iyi anlıyor sanıyoruz ?.
Bilincin fizik ve kuantum fiziği denklemlerinin dışında bırakılmasının basit bir nedeni var ..Çünkü işler böyle çok daha kolay yürüyor :)
Bilince ; yoğun maddeye giren ruhun bir yan ürünü denebilir.
Ama uzun bir yolumuz var. Özellikle şu sorunun anlamlı olacağı yere kadar .

‟ Tanrı'yı bilebilecek miyiz ? ‟
Çoğu insan Tanrıyı sakallı ve bizi gözetleyen bir figür olarak görür .Dünyayı; Tanrı tarafından yerleştirildiğimiz ve eşit şartlarda yarıştığımız bir test alanı olarak görüyorlar.Tanrı ,yukardan bizi izleyip ,dizüstü bilgisayara skorları giriyor ve onun tasarladığı gibi miyiz yoksa onu gücendiriyor muyuz ? bunu hesaplıyor.
Bu çok çirkin bir fikir !
Tanrıyı nasıl gücendirebiliriz ?
İnanılan Tanrı için bu nasıl bu kadar önemli olabilir ?
O , bir durumu nasıl bizi ebediyen cezalandıracak kadar ciddi bulabilir ?
Bunlar garip fikirler..Ama açıkça görülüyor ki ; bunların insan güvensizlikleri ve korkuları üzerinde etkisi büyük.
Bu yüzden din , kasıtlı ya da değil bu güvensizlikler üzerinde çok etkili .
İnsanlar bu cezalarla korkutulunca hizaya gelir.

Bir insan dinin zincirlerini atalı uzun süre geçse de hala dinin kalıplarını yaşar ve bunu bilmez bile..Ama gerçeklik kavramları hep dinin şekillendirdiği gibidir.Bunu sisteminizden çıkarmadıkça asla evrimci perspektiften başarılı olamazsınız.
Örgütlü dinin sorunlarından biri bu ayrılık hissidir."Sadece Katolikler iyidir.Sadece Protestanlar doğruyu bilir" gibi..
Şimdiki kuantum fiziği işleyişi tam bir birlik anlayışıdır.
O halde maneviyatı birlik hissinden türetmeliyiz.
Manevi yolculuk şu soruyla başlar ; " Neden kendimi hep ayrı hissediyorum ?"
Tanrıdan konuşmak hep o yargılayan ,cezalandıran ,ödüllendiren ya da emirler veren yaşlı adamı akla getirir.
Bu yola girerseniz, ruhsal evrim yolundan tamamen çıkarsınız.
Hiç büyümek istemeyenlere bu çok cazip gelir ,yukarıdaki ailesi ona baksın isterler
"İsa benim için yapsın .İsa'ya inanırsam o beni günahlarımdan kurtarır korur ve her şey iyi olur "
Ama İsa benim yerime yiyemez hatta benim için doğamaz ve benim için kurtaramaz da..Burada konuştuğumuz şey Tanrı ya da başkası tarafından kurtarılmak değil, kişisel evrimden bahsediyoruz.
Biz sorumluluk istemiyoruz.Sorumluluğumuzu kabul etmek istemiyoruz
Bize iyi bakılacağını söylüyorlar Biz de bunu yutuyoruz.
Ama dini suçlamayın !
Tarih boyunca dinin gelişmesine ve güçleştirici bir çok sisteme izin veren güvensizliğimizi suçlayın.Bu yüzden bunları bir türlü aşamıyoruz.
Yaşadığımız herhangi bir şey ,duygusal olarak hassas olduğumuz bir şeyi tetikler ve böylece biz gerçeklikten biraz daha koparız.

Alın lobu insan beyninin medarı iftiharıdır.
Alın !
Bu alın lobunun sağladığı ayırt edişle aklımızı değiştiririz.
Sinir sisteminin işleyişi ve kuantum etkilerini kullanışı çok net ve özeldir. Öyle bulanık ve belirsiz değil..Bu gerçekten de önümüzde ,özgür irade için koskocaman bir kapı açıyor bize ve ne modern bilimsel anlayışımızla ve ne de bizi hür irade sahibi hissettiren o özel izlenimimizle çelişmiyor bile.
Bizi diğer türlerden ayıran şey ;alın lobumuzun beynin geri kalanına oranıdır.
Alın lobu beynin bir niyet,karar,davranış düzenleme, ve ilhamdan sorumlu olan bölgesidir.Etrafımızdan bilgi alıp bunu beynimizde saklamamıza ve böylece önceki karar ve tercihlerden farklılıklarını alabilmemizi sağlayan şey işte tam oradadır.
Beyin nöron denilen minik sinir hücrelerinden oluşur.Bunların diğerleriyle birleşip nöron ağları oluşturan minik dalları vardır. Bağlandıkları her yer bir düşünce yada anıya yuvadır. Beyin tüm kavramları çağrışmalı bellek yasasına göre kurar.Örneğin fikirler ,duygular nöron ağlarda inşa olup birbirine bağlanır ve hepsinin diğeriyle olan olası ilişkisi de vardır.
Örneğin aşk kavram ve duygusu kocaman bir nöron ağı içindedir. Ama aşkı pek çok fikre daha bağlarız.Bazıları için aşk hayal kırıklığı ile bağlıdır.Aşkı düşündüklerinde ,ıstırap,kızgınlık hatta hiddet anılarına maruz kalırlar.
Her gözleme bir kuantum ölçümü gibi bakabiliriz.Bu kuantum ölçümü hafızayı üretir.
Bir şeyi daima hafızanın aynadaki yansımasından sonra algılarız.İşte bize benlik duygusunu veren hafıza aynasındaki bu yansımadır.

Beyin gördüğü ile hatırladığı arasındaki farkı asla bilmez.Çünkü aynı sinir ağları ateşlenir.Birlikte örülen sinir ağları birlikte ateşlenir.
Bir şeyi tekrar etme hücreleri uzun süre bağlar .Eğer her gün sinirlenir ,her gün didinir ,her gün acı çeker ,mağduriyetinize sebep bulursanız bu ağı tamamen birbirine bağlarsınız. Ağ uzun süreli ilişkidedir ki buna kimlik denir.
Bu yüzden stresten uzak durmalıyız.
Şunu da biliyoruz ki ateşlenmeyen sinir hücreleri ağdan kopuyor ,kimyasal üreticiler olan düşünce akışını kesince ,kimyasal destek de kesiliyor ve bağlı sinir hücreleri uzun ilişkilerinden kopuyor.
Zihinsel prova yapar ve bu yetimizi kullanırsak ,beyin devrelerinin çabamızla geliştiği görülür.Diğer bir deyişle kolaylaşır .Bu fikri kabul edersek ,ertesi gün bu grafiği daha fazla kesinlik ve kabullenişle uygulayabiliriz.Bu kendi içimizde dua etmekten farksızdır.
Hiçbir dini metin yoktur ki " Düşünce önemsizdir " desin .
Dua ve niyetinize Tanrı cevap vermez. Bunun nasıl işe yaradığını açıklamak Kuantum fiziği ve gözlemcinin işidir.
Yine de düşünceyi her şeyden daha gerçek yaparsak ki beynimiz bunu yapabilir ,alın lobu o koca yer ,düşüncenin yattığı ve yerleşti tahttır ve düşünceyi uzun süre tutmamızı sağlar. Uyaranların hacmini kısar. Zamanın ,mekanın izini kaybederiz .İşte bu da ; kuantum alanına girdiğimiz ve düşünceyi her şeyden daha gerçek kıldığımız bir andır.
Biz insanlar fiziksel ve kimyasal olarak duygusalız. Bu kötü bir şey değil aslında .
Ama her gün aynı duygu ve tavırlara ulaşmamız bizi kısıtlamaya başlıyor.
O zaman değişemiyor ve evrimleşemiyoruz.

Her gün bağımlısı olduğumuz aynı duyguları hissederek ,dolu dolu yaşadığımızı nasıl söyleyebiliriz ?
Aslında söylediğimiz şey; " kim olduğumu yeniden onaylamalıyım "
"Şuraya gitmeliyim ,şurada durmalıyım ,şu olmalıyım ,şunu yapmalıyım "
Üstat ; tamamen farklı bir kategoridedir. O günü zamanda bir fırsat bilir ve gerçekliğin yollarını açar. Doğmamış duygu ve gerçeklikler yaratır.
Böylece gün ; sonsuz yarınların tohumunu atar !
Bu sistem bu şekilde dönüp bu şekilde dönüp durur. Bu onun doğrusudur.
Beyinde hipotalamus bölümü vardır. Hipotalamus küçük bir fabrika gibidir.Burada belli duygulara uygun belli kimyasallar üretir.Bu kimyasallara peptit denir.
Peptitler küçük amino asit zincirleridir.20 çeşit amino asit üretir.
Hipotalamus peptit denilen küçük protein zincirlerini alır ve onları duygusal halimize uyan nöropeptit ya da nörohormonlarla bir araya getirir.
Öfkenin kimyasalı vardır. Üzüntünün ,haksızlığa uğramanın kimyasalı vardır.Şehvetin kimyasalı vardır. Her ruh hali için bir kimyasal vardır.
Beden ve beynimizde bir duyguyu yaşadığımız an ,hipotalamus hemen peptiti oluşturur ve kan dolaşımına salar.
Peptit kana karışır karışmaz vücudun değişik kısımlarında nereye gideceğini çok iyi bilir. Her hücrenin yüzeyinde alıcıları vardır.Hepsi gideceği yeri bilir.
Bir hücrenin binlerce alıcısı vardır. Bir bakıma bu dış dünyaya açılmaktır.
Peptit ve alıcının ilişkisi kelimenin tek anlamıyla anahtar ve kilit gibidir.
Alıcıya bağlanır ,ona yerleşir ve harekete geçirir. Sanki zili çalar gibi..İçeri bir sinyal gönderir.

Yetişkinlikte yol boyu badireler atlatmış kimseler olarak ,duygusal olarak kopuk bir alandayızdır. Değişim demek eski "beni " terk etmek demektir. Yani kimliğimizi bırakmalı ve bir süre , "Kim olabiliriz " diye düşünmeliyiz.
Davranışlarımızı öyle uyarlamalıyız ki ; kalıcı olsun
Deneyimlerimiz bildiklerimizi renklendirir. Yani hiçbir şeyin öznel değeri yoktur.
Çünkü her şeyi önceki yaşantı ve duygularımıza göre yönlendiriyoruz.
Her şeyin duygusal bir ağırlığı var.
Duygulardan başladık ..ağırlığı olmayan şeylerden başladık ..Burada bir ağırlığı olan ,yapı ve dizilişi olan peptitlere geldik.
Bilim hipotalamusun nöropeptitler yaptığını biliyor .Bunlar güçlü kimyasallar..
İşte size peptitle, hücrelerin hikayesi..
Peptit alıcıyı bulup bağlanır sonra kopar ,tekrar geride dönebilir ama kaldığı sürece hücreyi değiştirir. Bazıları hücre çekirdeğini değiştirir. Her hücre canlıdır ve bir bilince sahiptir. Özellikle bilince , gözlemcinin bakış açısı diyorsak hücrenin bakış açısı vardır. Nerde olduğunu ,nereye gittiğini ,hangi proteini yaktığını bilir. Bölünecek mi yoksa durduracak bir programda mı bunu çok iyi bilir .Hücre bedendeki bilincin en küçük birimidir .Hücreler beyne bağlanır ..Eğer açsanız , "ben acıktım ,bugün payımı alamadım " ..işte beyne bu uyarıları gönderecekler ve beyin hayal kurmaya başlayacak .."Acıktım "..
Kafamızın içinde sesler artar .." acıktım..acıktım "
Aklınızın neden karıştığını neden sıkıldığınızı düşünün..
Beden (hücreler) beyne istediği kimyasalı alamadığını söyler ..Beyin harekete geçer ve alın lobunuza görüntüler çakar ve bu uzunca süre böylece devam eder.

Ta ki yemek yiyene kadar..
Benim bağımlılık tarifim çok basit !..
Kendinizi yapmaktan alıkoyamadığınız her şey !
Duygunuzu kontrol edemiyorsanız ona bağımlısınız demektir.
Gerçekten sevdiğimiz insanlar ,duygusal ihtiyaçlarımızı ,hislerimizi paylaşanlardır.
Peki nedir bunlar ?
Cinsellik olsun ,kurban hissi olsun ,zavallı ben ,zavallı sen hisleri olsun güç hissi olsun (size birisi hükmetmeli ki kendinizi kontrol altında hissedebilin)..
Nedir !..Esas gerçeklik nedir !
Laboratuar hayvanlarını aldılar ve beyinlerinin nöropeptit üreten bölgelerine elektrot taktılar .Nöropeptitler öyle güçlü kimyasallardır ki hayvanları bir kolu itince kimyasallar yani nöropeptit almak üzere eğittiler.Hayvan nöropeptiti açlıktan ,seksten ,susuzluktan uykudan daha çok istiyordu.
Durum tükenme noktasına kadar gitti.Ayakta duramaz hale gelip çöktü.
Aslında stres de bize aynı şeyi yapar.Strese öyle bağımlı oluruz ki ,istifa bile edemeyiz. Çünkü bize faydası yoktur.
Ya da kötü bir ilişkimizi bitiremeyiz ..Çünkü bize faydası yoktur.
Seçim bile yapamayız çünkü uyarım ve tepkimeler zihnimizi gölgeleyen kimyasallar üretir.Daha küçük alın lobu yüzünden seçim yapamayan köpekten hiçbir farkımız kalmaz.
O halde nasıl olup da çıkıp , " ben ona aşığım "diyebiliyorlar ?
Sadece bağımlısı oldukları duyguların tatmini beklentisine aşıklar .Aynı kimse haftaya beklentilerini karşılamayıp gözden düşebilir.
Herkes gizli bir maceracıdır. Herkes macerayı sever.

O ilk adımı atmak önemlidir.

O basiret içe doğduğu an ,bir titreşimi ve mesajı da beraberinde getirir.

Vücut hücreleri olasılıklarla canlanır.Bilinmeyen potansiyellerle geleceğin hikayesi ve fırsatıyla canlanır.

Kendilerine izin verir de o gizemi, o ihtimali yaşarlarsa artık farklı biridirler.

Dünyalarına geri dönerler.

Bir bilgiyi işleyip ,zihin ve beyinlerinde iz bıraktıklarından dünyayı asla eskisi gibi algılamazlar.

Gözlerimiz duygu moleküllerinin kontrolündedir. Hatta insafındadır.

Odaklanacağınız yeri seçen hızlı göz hareketleri beynin tam ortasında oluşur.

Uyku getiren bir çok peptitin alıcıları da burada bulunur. Süregiden arama komutu belli bir duygu haline yöneltilir.

Bunları peptitler yönetir.

Zihniniz gerçekten bedeninizi yaratır !

Ama her şey hücrede başlar.

Peki hücreye emirleri kim verir.?Emirler beyindeki nöron ağlardan gelir .

Bu emirler orada tuttuğumuz tecrübe ve bilgilerimize dayanır.

Hayatımıza bir tür çözüm paketi uygularız ve bu belli kimyasalları devreye sokar.Yani kimyasalları değiştirebilmemiz için bu sinir ağını değiştirmemiz şarttır ki bu da ; kişiliğimizi değiştirmemiz ,tavrımızı değiştirmemiz demektir. Ya da çevremizle olan etkileşim tarzımızı değiştirmemiz demektir .

Biz aynı insan olmaya ve aynı tavırları sergilemeye devam ettikçe tüm yaptığımız kendimizi aynı kimlikle pekiştirmek olur.

Bazen insanın zihnini sürekli acı yönlendirir. Algıladığı her şey acının renklerindedir ve bazen verdiği tüm tepkiler yaptığı her şey acıdan ibaret olur.Alıcıların bir özelliği de duyarlılıklarının değişmesidir. Eğer bir alıcı belirli bir ilaç yada iç sıvısı tarafından uzun süre ağır bombardımana tutulursa ,kelimenin tam anlamıyla çekim gücü azalacaktır ,sayıca azalacaktır veya bir şekilde askıya alınıp uyuşacak veya etkisizleşecektir.Böylece aynı miktardaki ilaç ya da sıvı artık daha az etki edecektir.

Eğer hücreyi aynı tavır ,aynı kimyayla her gün tekrar tekrar bombalarsak (Aynada her gün yüzünüze bakıp ,"senden nefret ediyorum" demek örneğin), o hücre sonunda bölünmeye karar verecektir. Ve bir kardeş yada yavru hücre ürettiğinde ,yeni hücrenin o belirli duygusal nöron peptitler için daha az alıcısı olacaktır.

Vitaminler, mineraller,besinler için hatta toksinlerin boşaltılması için bile daha az alıcısı olacaktır.

Yaşlanmanın nedeni düzensiz protein üretimidir.

Yaşlanınca ne olur ? Cildimiz esnekliğini kaybeder. Elastin de zaten bir proteindir.

Enzimlerimize ne olur ? İyi sindiremeyiz

Eklem sıvımıza ne olur ?Bunlar proteinlerdir kireçlenip kayganlaşırlar,kemiklerimiz incelir.Yani yaşlanmanın nedeni düzensiz protein üretimidir.

Akla şu soru gelir

Gerçekten ne yediğimiz fark eder mi ?

Eğer hücre 20 yıl duygusal istismara maruz kalıp da ,ihtiyacı olan besin için tek bir alıcısı bile kalmamışsa iyi beslenmenin bir etkisi olur mu ?

Bir insanın düşüncelerini bileceksek onu en iyi bağımlılıklarından tanırız.

24 saat devam eden süreklilik içinde..
Bedenlerinde beliren heyecanlarından tanırız.
İşte bu sayede düşüncelerini biliriz.
Asla ve asla seni çok seviyorum diyen insana yeniden hayat vermeyiz.Hep kendimizden nefret ettiğimiz durumlara geri döneriz..
Her zaman !..
Kimse gelip de size kendi güzel benliğiniz hakkında yeterli aklıbaşında bir bilgi sunmamıştır.
İçiniz , dışınıza nasıl yansır ?
Neden bağımlılıklarınız var ?
Çünkü daha iyisine sahip değilsiniz. Daha iyisini hayal bile etmediniz.
Kimse size daha iyiyi hayal etmeyi öğretmedi.

Yeni veriler gösteriyor ki , ne bağımlılığı olursa olsun , kokain ,eroin ,nikotin ya da alkol ; her biri yeni beyin hücrelerinin gelişimini durduruyor.
Bu çok açık bir şey !
Yine de alınan madde bırakıldığı an yeniden gelişme mutlaka mümkündür.
Tuzakları görene kadar çamura batar çıkarsınız.Çünkü görmüyorsanız ancak böyle öğrenebilirsiniz.
Yeni bir şeyi anlamak için tek yolunuz budur !
Evren bunları kapınıza getirir.Eğer siz üzerine düşerseniz ve kurulu kalıplarınızı aşarak düşünmeye başlarsanız ,onlarda öğrenilecek çok şey var.
Yok olmak derken fiziksel olarak kaybolmaktan bahsetmiyorum.Kastettiğim beynin ,kişiliğimizle olan alakalı bölgesinden

,insanlar ,yerler,nesneler,dönemler,,olaylarla olan alakalı bölgemizden dışarı çıkmamızdır.
Beynimizin kimliğimizi tekrar tekrar doğrulayan canlı çağrışım merkezlerinde biz yokuz. Düşüncelerimizin bizi nasıl zayıflattığını anlamak için artık bilimin desteği arkamızda !.
Düşüncelerimizin bizi zayıflattığını gösterdiler .
Düşünceler basbayağı bizim gerçekliğimizi yaratıyor.
Şişman ama harika olduğunuzu düşünüyorsanız harika olursunuz .
Ancak biz kadınlar barbieler ve mankenler gibi imkansız figürlerle karşılaştırılırız ve tüm değerimizi nasıl göründüğümüz nasıl algılandığımızı bu imkansız standartlara göre düşünürüz.
Onların duygusal bağımlılıkları neye göredir ?.
Filmler,diziler,haberler ve tüm medya bugün ne de güzel "oradaymış " gibi hissettiriyor öyle değil mi ?
Ama yine de bu insanın yüceliğini tamamlıyor ..Gerçek bu !
Medya ,TV aracılığıyla idealleri yaşayan ve yaratan insanlar aracılığıyla çevreleri tarafından öylesine hipnoz edilmişlerdir ki ,herkesin çırpındığı ama kimsenin ulaşamayacağı bu fiziksel görünüm ,güzellik ve yiğitlik tanımlamalarının hepsi bir yanılsamadır.
Pek çok insan bunlara teslim olmuş ve vasat bir yaşam sürüyor.
Bu hayatı yaşayabilirler ve ruhları ,arzuları asla yüzeye çıkmaz.
Belki de başka bir şeyler isterler yahut bu arzu su yüzüne çıkabilir ve şunları sorabilir;
Daha fazlası var mı ?
Ya da ;
Neden buradayım ? Yaşamın amacı nedir ? Nereye gidiyorum ? Ölünce ne olacak ?

Bu soruları sormaya başlayınca belki de bir sinir krizi yaşadıkları fikrine kapılacaklardır
Gerçekte olansa hayatlarına dair tüm eski kavramlar dağılmaktadır.
Bu yüzden bu yolculuğa çok az insan çıkar .
Çünkü yol çok sarsıcıdır !
Şimdiye kadar sığdığınız tüm kalıplar kırılmalı ve kendinizi özgürleştirmeniz gereklidir.Bazen bu karmaşayı takiben ,bildiğimiz eski konforumuzla ,varlığımızın efendisi olduğumuz gerçek konfor arasında bir acemilik dönemi yaşanır.Pek çoğu bu döneme girince umutsuzluğa ,karmaşaya kapılır.O eski sahte güvenli hayatlarına dönerler .Makul bir hayat yaşarlar ve gün gelir huzur içinde ölürler.
Ancak hayat dediğimiz bu deneyimde hiç gelişmemişlerdir.
Beynimizde yepyeni bir bölgeye ayak bastık !.
Şimdi burada hatları yeniden döşeyip , yeni bir kavrama bağlandık .
Bu da sonunda bizi içten dışa doğru değiştirdi.
Düşüncelerimi değiştirirsem ,seçimlerim değişir mi ?
Seçimlerim değişirse yaşamım değişir mi ?
Neden değişemiyorum ?
Neye bağımlıyım ?
Kimyasal bağımlısı olduğum halde neden yoksun kalacağım ?
Onu kaybetmek istemiyorum çünkü bu kimyasal desteğin kesilmesi demektir.
Hayat koca bir kitabın bir tanecik yaprağıdır. İçerde her zaman kimsek o olacağız.
Ama her zaman özdeki kızgın tutkulu arayış bizi içine alır ve kendini yansıtmanın ,kendinden nefret etmenin sıkıcılığından kopararak kendimizi yarattığımız yeni rüyalara götürür.

Ve işte arzuyla dolu Tanrılarız !

İnsanoğlu dinin boyunduruğu altında .Çünkü insanoğlu doğru ve yanlışı kurdu.

Doğru ve yanlış yoktur dersek bu her şey serbest demek mi olurdu ?

Kesinlikle hayır !.

İnsanlar hiç günah işlemedi !.Hiç yanlış yapmadı !

Yanılmak, araştırmak ,öğrenmek için ve bunun bilgeliğiyle daha da büyük hayaller üretmek için !

Yukarıda kayıt tutan kimse yok !

Kayıtlar içimizde ve onlarla ben hesaplaşacağım !

Bu göklerde kayıt tutan Tanrı fikrinden daha acı verici !.

Yani aydınlanma yoluna giren kimse her yaptığında kesinlikle kusursuz olacaktır.

Lanetlenme ,bağışlanmama ya da cezalandırma korkusundan değil, Hayır!.. Bunlar bizi esas sorundan uzak tutan bahaneler !

Gerçekten aydınlanmış kişi her eylemin hesaplaşacağı bir sonucu olduğunu görecektir.

Eğer bilgeysem, sonrasında yüzleşmek çözmek ya da dengelemek zorunda kalacağım şeyler yapmam.

Asıl kriter budur !

İnsanlar son yıllarda geleneksel kişi Tanrı fikrinden uzaklaştılar.

Yukarıdaki dışarıdaki Tanrıdan ,içimizdeki Tanrıya geçiş oldu.

Bu bir ilerleme .

Ama çoğununki gibi Tanrı içimizde yaşar ama bizden ayrı gibi bir fikir oluşmasın.

Tanrıda yaşar ,hareket eder ve var oluruz.

Öyle ki ;

Aslında kendimiz ilahiyiz.

Bütün insanlar ilahidir.

Buna şeytanın sesi ya da sapkın diyebileceğiniz insanların da dahil olası size ironik gelmiyor mu ?

Bence çok ironik !

Bilgiyi öğrenmek demek yeni şeyler öğrenmek demektir. Yeni şeyler öğrenmekse,yeni veriler toplamak bunlarla yeni bir devre kurup duyarlılık geliştirmek ve neyin ne olduğunu ilk kez görmek demektir.

Bağlı olduğumuz davranış ve karakter kalıplarımızı değiştirmek için muazzam bir potansiyelimiz var.Beni dinlediyseniz ve söylediğim herhangi bir şeyi hatırlıyorsanız artık fizyolojiniz öncekinden farklıdır.

Temelde hafızanız kodlanmıştır ve genetik yapınız değişmiştir.Daha önce sinir sisteminizden katı ve kolay değişemez bir şeymiş gibi bahsediyorken artık bunun pek doğru olmadığını biliyoruz.

Aslında sinir sistemi son derece yoğrulabilir ki bu derecede de kolay değişebilir demektir. İnsan beynini incelerseniz hassas bir elden çıkan özel tasarımını görebilirsiniz.Amacı yaşamın anlamını ve Birlik Alanı deneyimletmektir.

Birbirimize bir enerji alanı ile bağlıyız.

Bir ışık denizinde yüzüyoruz ki bu da 0 noktası alanıdır.Bence öncelikle şu ayrılık fikrinden uzaklaşmalıyız.

Dünyadaki en büyük sorun ,bu ayrılık fikrimizdir.

Bu dolanık evren kavramını alıp insan deneyimine uyarlarsanız ki ,insan evrenin bir parçasıdır ve derseniz ki varsayalım “ yaşam dolanıktır”

Peki bu kendini nasıl gösterir ?

Kendini gösterebileceği yollardan başlayalım.;

Eğer başka bir zihinle bağlantınız varsa buna "telepati" diyoruz.
Başka bir yerdeki nesneyle bağlantı varsa buna " duru görü" diyoruz.
Zamanı aşan bir bağlantı varsa "kehanet " diyoruz.
Böyle 12 tane bağlantı şekli var ama bu buzdağının görünen ucudur.
Kuantum fiziği 20.yy için ne demekse ,bilim ile ruhsallık arasındaki köprüyü kuracak olan şey 21.yy için o olacak demektir.
Hepimiz geleceği yaratıyoruz.
Dışımızda olanı hep birlikte yaratıyoruz. Bu bakımdan hiç birimiz masum değiliz.
Dışarıda hoşuma gitmeyen bir şey varsa buna asla sırtımızı dönemeyiz.Çünkü bir şekilde bu durumun ortak yaratıcısıyız.
Peki ne zaman "Ben 'den Bir' e geçeceğiz ? "
Ne zaman bilinçaltımız olacağız ?
Ne zaman Bir'in bilgisi ,kişinin kendisine geçecek ?
Ne zaman ?
Gerçek doğanızı anladığınızda artık soru da cevap da yoktur .Sadece anında idrak vardır.
Ne zaman bu illüzyon dünyasında hiçbir zaman ölmeyeceğinizi ,hiç doğmadığınızı bilerek işe koyulursunuz o zaman olası olaylar arasında bilinçli seçimle gerçek deneyim yaşanır.
Böylece ilk kez bilim ile özgür irade karşılaşır.
Bilinç özgürdür çünkü öznenin matematiksel bir tanımı yoktur.Yalnızca nesneler matematikseldirler.Bu da ancak olasılıklar kapsamında..
En önemli soru hala şudur ;
Seçen kimdir ?
Tüm gerçeklikler eş zamanlı olarak mı var ?
Tüm potansiyellerin yan yana var olması gerçekten de mümkün mü ?

YAYDIĞIMIZ TİTREŞİMLER HAYATIMIZI NASIL YARATIR?

Bizler titreşimsel varlıklarız. Fiziksel bedenimize odaklandığımız ve uyanık olduğumuz zamanlarda sürekli olarak,anında algılanabilir,anlaşılabilir ve yanıtlanabilir olan oldukça belirgin bir sinyal veriyoruz. O an içinde ,şimdiki ve gelecekteki koşullarımız sunduğumuz sinyaller doğrultusunda değişmeye başlıyor. Böylece ,tüm evren ,hemen şimdi sunmakta olduklarımızdan etki görüyor.
Dikkatimizi verdiğimiz bu enerji ,dünyaları yaratan enerjinin ta kendisidir ve kendisi şu an itibariyle bizim dünyamızı yaratmaktadır.

Dikkatimizi herhangi bir şeye verdiğimizde ,titreşim başlangıçta güçlü değildir,fakat ona dair düşünmeye ya da konuşmaya devam edersek , titreşim daha güçlü hale gelir.Bu da demektir ki herhangi bir konuya vereceğimiz yeterli bir dikkatle o, egemen düşünce haline gelebilir.Herhangi bir düşünceye çok ama daha çok dikkat verdikçe ve ona odaklandıkça ondaki titreşimi deneyin – düşünce titreşimimizin büyük bir kısmını oluşturur hale gelir-ve sonrasında bu önceden denenmiş düşünceye "inanç" adını verebiliriz.
Düşünceler zihnimizde yer ettikçe onları daha güçlü hale getiririz. Yani düşüncenin üzerinde ne kadar uzun süre durur ve onu ne kadar sıklıkla hatırlarsak titreşimsel bağımız da o kadar güçlenir.
Dikkatimizi verdiğimiz he düşünce yayılır ve titreşimsel bileşimimizin büyük bir parçası olur.Bu istediğimiz ya da istemediğimiz bir şeye dair düşünce olsun ya da olmasın ona olan dikkatimiz onu deneyimlerimizin içine katar.Bu nedenle tecrübe etmek istediğimiz bir şey görür de

“EVET” diye haykırarak dikkatimizi ona verirsek ,onu deneyimlerimize dahil etmiş oluruz. Fakat tecrübe etmek istemediğimiz bir şey görür de dikkatimizi ona verirsek ve “HAYIR “ diye haykırırsak ,onu da deneyimlerimize dahil etmiş oluruz.
Onu “Evet “ deyişimizle dahil etmez ya da “hayır “ diyerek dışlayamayız. Çünkü bu çekim odaklı evrende dışlama diye bir şey söz konusu değildir. Onu odak haline getirmemiz başlı başına bir davettir.
“Dikkatimiz” başımıza gelenleri davet ediştir.
Aslında bu duruma göre , en iyi gözlemci olan insanlar iyi zamanlarda başarılı olur ve kötü zamanlarda acı çekerler çünkü gözlemledikleri şey çoktan titreşimsel bir hal almıştır ve onlar bunu gözlemlerken o şeyi kendi titreşimler parçacıklarına dahil ederler ve onu dahil ettiklerinde Evren o şeyi kişinin çekim noktası olarak kabullenir ve ona varlık verir. Böylece bir gözlemci için diyebiliriz ki ; ne kadar iyi görürse o kadar iyi alır ya da ne kadar kötü görürse ,o kadar kötü alır. Yine de ,önsezileri olan bir kimse her zaman başarılı işler çıkarır.
Herhangi bir şeye olan dikkatimizle , ,Çekim yasası bizim artık alışkanlık halini almış egemen titreşimimizle eşleşecek olan durumları ,koşulları deneyimleri diğer insanları ve türlü şeyleri alır.
Dikkatimizi vermiş olduğumuz şey her neyse ,o şey çoktan bir enerji titreşimini açığa çıkarmıştır.Biz dikkatimizi ona çekiyorken ,sanki o titreşim yapıyormuşçasına bir titreşim yaratırız.
Dikkatimizi ona çektiğimiz ve bir titreşim sunduğumuz her vakit ,bunu bir sonraki sefer de yapabilmek daha kolay görünür ,ta ki zaman içerisinde titreşimsel eğilimin bir türünü geliştirene kadar.

Bu herhangi bir şey denemek gibidir ,zamanla çok daha kolaylaşır.O düşünceye yeterli miktarda odaklanarak ve böylelikle bu titreşimi deneyerek inanç dediğimiz şeyi şekillendiririz.
İnanç yalnızca denenmiş bir titreşimdir.Başka bir deyişle ; bir kez olsun bir düşünceyi uzun süre denedik mi ; sonrasında bu düşünceye ne zaman ulaşsak ,Çeki yasası bizi inancımızın tam bir titreşimine kolayca dahil edecektir.Yani Çekim yasası inancımızı odak noktamız olarak ele alır ve bize bu titreşime denk düşen şeyleri getirir.
Düşüncelerimizle örtüşen şeyler etrafımızda dönüp durmaya başladığı zaman ,çok ama çok daha güçlü titreşimsel alışkanlıklar ya da eğilimler geliştiririz.Böylelikle bir zamanlar küçük ve önemsiz olan düşüncemiz artık güçlü bir inanç halini almıştır ve güçlü inançlarımız her zaman için deneyimlerimizi yaratır.
Duygularımız hayatımıza neyi çektiğimizin göstergeleridirler.
Duygularımız her an varlığımızın titreşimsel içeriğinin göstergeleridir.Bu nedenle duygularımızın farkına vardığımız zaman ,aynı zamanda titreşimsel sunuşlarımızın da farkına varabiliriz. Çekim yasası hakkındaki bilgilerimizi, titreşimsel sununun ne olduğunu -o an içinde fark edebilme yeteneğimizle birleştirdiğimiz takdirde ,kendi güçlü çekim noktamız üzerinde tam bir hakimiyet kurabiliriz. Bu bilgiyle yaşam deneyimlerimizi de istediğimiz doğrultuda yönlendirebiliriz.
Arzu ettiklerimize tam anlamıyla odaklandığımız ve titreşimsel sunumumuz bunu yansıttığı zaman kendimizi harika hissederiz. Oysa gerçekten istediğimiz şeyin yokluğuna odaklandığımız zaman kendimizi berbat hissederiz.Duygularımız titreşimsel sunumumuzu ne yönde kullandığımızı gösterir. Duygularımız her zaman çekim noktamızın ne olduğunu bize belirtir ve böylece duygularımıza dikkat ederek neyi

kendimize çekmekte olduğumuzu açıklıkla görebiliriz.Düşünmekte olduğunuz ,hissettikleriniz ve alıcısı olduklarınız arasındaki ilişkiyi bir anladığınız zaman onu elde ederiz.Bu da şu demektir ;
Artık her türlü konuda bulunduğumuz yerden bulunmak istediğimiz yere gitmekte bize yardımcı olacak anahtarı elimizde tutuyoruz demektir.
Yaratım sürecinde duygularınızı kullanın !
Gerçekte kim olduğumuzla örtüşen bir düşünceye daldığımız zaman, bedenimizde canlanan uyumluluğu hissederiz. Neşemiz,sevgimiz ve özgürlük duygumuz bu uyuma birer örnektir.Biz kendimizi "iyi" hissettiğimizde ruhumuz da şakımaktadır.Çünkü asıl kimliğimizle ruhumuzla bağlantıdayızdır..Saf doğamız ise sevgi ve neşedir.
Ancak gerçek kimliğimizle eşleşmeyen düşüncelere daldığımızda bedenimizdeki uyumsuzluğu da hissederiz.Bu zamanlar ruhumuzdan koptuğumuz zamanlardır. Üzüntü korku,kendimize acıma vs hisleri bu uyumsuzluğa birer örnektir.
Nasıl ki bir heykeltıraş balçığa şekil vererek kendisini memnun eden bir görüntü ortaya çıkarıyorsa,bizler de enerjiye şekil vererek yaratma hissine ortak oluyoruz.
Odaklanabilme gücümüz aracılığıyla –şeylere dair düşünerek,şeyleri anımsayarak ve düşleyerek - ona şekil veriyoruz.
Konuşurken,yazarken ,dinlerken ,sessizce otururken ,hatırlarken ve düşlerken enerjiye odaklanırız – düşüncelerimizin yansımaları doğrultusunda ona odaklanırız.
Zaman ve pratikle kilden arzulanan bir şekli yaratabilmeyi öğrenen heykeltıraşlar gibi bizler de zihnimizin odak noktasını ayarlayarak,dünyaları yaratan bu enerjiye şekil vermeyi öğrenebiliriz.

SCHUMANN REZONANSI

Schumann Rezonansı, Yeryüzü ile İyonosfer tabakası arasındaki boşluğun Doğal titreşimidir.Tespitlere göre Schumann Rezonans sahasının frekansı 7.8,14, 20, 26, 33, 39 ve 45 Hertz aralıklarında değişmektedir.
Schumann Rezonansı kayıtlarını tutan Merkezlerin verilerine göre, 1980 yılından sonra yapılan Schumann Rezonası ölçümlerinde, ortalama 7.8 Hertz olan en büyük Manyetik Alanın Frekansının yükseldiği ve 11 Hertz' in üzerine çıktığı, Ayrıca saniyede 1000' nin üstünde olan Yıldırım ve Şimşek çakmalarının da, saniyede 2000' ne çıktığı tespit edilmiştir. Yani Tüm Dünyayı çepeçevre saran en büyük Elektro Manyetik Alanın, çok uzun süreden beri sabit olan Frekansı 7.8 Hertz' den 12 Hertz' e çıkmış, Aynı zamanda İyonosfer tabakasından Yeryüzüne akan elektrik enerjisi de Toplam olarak eskisinin 2 katına çıkmış bulunmaktadır.
Beynimizin yaydığı Elektromanyetik Dalgaların 5 ana frekansta olduğu tespit edilmiştir. Bunlar ;
Delta Dalgaları (1-3 Hertz) = Derin uyku, Bilinçsizlik halinde Beynin çıkardığı Elektro Manyetik Dalgalardır.
Teta Dalgaları (4-7 Hertz) = Derin gevşeme, Uyuşukluk, Hafif uyku halinde Beynin çıkardığı Elektro Manyetik Dalgalardır.
Alfa Dalgaları (7-11 Hertz) = Relaks halde iken ve Uykudan önceki safhada Beynin çıkardığı Elektro Manyetik Dalgalardır.
Beta Dalgaları (11-25 Hertz) = Aktif çalışırken, Dikkat ederken, Bilgi alıp ve verirken Beynin çıkardığı Elektro Manyetik Dalgalardır.
Gama Dalgaları (25-60 Hertz) = Öğrenme, Anlama, İdrak için zihnin zorlandığı sırada Beynin çıkardığı Elektromanyetik Dalgalardır.
Daha sonraları yapılan çalışmalarda ise Beynin değişik Düşünceler

düşünürken dahi değişik frekansta Elektromanyetik Dalgalar çıkardığı tespit edilmiştir.Yani İnsanın Elektromanyetik bir varlık olduğu, her hareketinin, her düşüncesinin Elektromanyetik Dalgalar halinde yayınlandığı anlaşılmıştır. Nitekim Bugün Düşünceden komut alarak çalışan Bilgisayarlar deneme aşamasında bulunmaktadır.Her Düşüncenin-Her Enerjinin bir frekansı olduğunu, Hiçbir Düşüncenin-Hiç bir Enerjinin kaybolmadığını, Her Düşüncenin-Her Enerjinin kendi frekansına uygun Elektromanyetik Alanlar olarak aktif halde durduğunu ve benzer frekansları çektiğini bazı ruhsal kaynaklarca da açıklanmaktadır.

TETA FREKANSI

Teta frekansı, beynin yaydığı 4 frekanstan biridir.
Bu frekans uykuya geçiş esnasında devreye girer.
Buna bazıları yakaza hali de demektedir.
Bu frekansta iken, yayılan titreşim evrenle denk haldedir.
Verdiğimiz komut yada imgeleme sonuç vermektedir.
Birçok kişi bu frekansa bilinçli girerek bunu başarmaktadır.
Teta ile titreşimimiz,iyonosferle aynı olduğu için;komutumuz anında cevap verir.
Duru görü, duru işiti, telepati gibi psişik yetenekler, gerçekleşmeye başlar.
Daha da önemlisi bütün kişisel gelişim çalışmalarındaki bilincin direncini kırıp; beynin bilinçaltını kandırıp; olumlamalarla şartlayıp yeniden programlama vardır. Ama teta da bilinç devre dışıdır.

Yani direk bilinçaltını programlayabilirsiniz.
Teta bir çok imgeyi gerçekleştirmede, komut göndermede, bilinç altını programlamada çok kısa sürede sonuca ulaştıran kavramdır.

DÜNYANIN KALP ATIŞI

Dünyanın titreşim oranının bir ölçümü de dünyanın kalp atışı olarak da bilinen Schumann Rezonansı'dır (Bu yeryüzü boşluğuna ait rezonans özellikleri ilk olarak Alman fizikçi W. O. Schumann tarafından ilk kez 1954'te keşfedildi). Schumann Rezonansı dramatik olarak artıyor. Dünya Foton Kuşağı'ndan geçmekte ve Dünyanın dönüşü yavaşlamakta. Dünyanın dönüşü durduğunda ve rezonans frekansı 13 devire ulaştığında, biz sıfır noktası manyetik alanında olacağız. Dünyanın dönüşü duracak ve 2 ya da 3 gün içinde ters yönde tekrar dönmeye başlayacak. Bu, dünyanın etrafındaki manyetik alanlarda bir terslik meydana getirecek.

SCHUMANN REZONANSI

Dünyanın Artan Temel Frekansı : Dünyanın temel frekansı veya "kalp atışı"(Schumann Rezonansı) dramatik olarak artıyor. Bu değer coğrafik bölgelere göre değişmesine rağmen, asırlardır toplam ölçüm saniyede 7.8 devir olarak ölçülmüştü. Son raporlar bu değerin 12.7 devir/saniye'nin üzerine çıktığını ve yükselmeye devam ettiğini gösteriyor.
Dünyanın Zayıflayan Manyetik Alanı: Dünyanın "kalp atış" hızı artarken, manyetik alanındaki güç zayıflıyor. New Mexico

Üniversitesi'nden Prof. Bannerjee'ye göre, manyetik alan son 4000 yıldaki yoğunluğunun yarısını kaybetti. Ve manyetik kutup tersliğinin bir delili bu alan güçlülüğü olduğu için, Prof. Bannerjee bir manyetik kutup değişiminin gelmek üzere olduğuna inanıyor.
Bu inanışa sahip pek çok bilim adamı var şu an dünya yüzünde ve sayıları gün geçtikçe artıyor. Discovery kanalında da bu konuyla ilgili bir belgesel yayınlandığını ilgilenenler bilir.

EZOTERİK BİLGİLER

Bütün bu bilgilerin dışında eski bir takım uygarlıklardan bize kalan bir takım yazıt, takvim (örn. Maya ve Olmek), ayrıca Mısır piramitlerinin dizilişi ve özellikleri, konumları (dünyanın pek çok açıdan ilginç bir noktasında bulunduklarını meraklıları çok iyi bilir), Sfenks'in bilinen yaşından çok daha eski olduğunun kanıtlanması, kutsal kitaplardaki kıyamet tarifleri, (güneş doğudan batacak, batıdan doğacak!) eski efsanelerin birbiriyle örtüşen ilginç noktaları gibi bir sürü bilgiye bakarak kıyamet teorilerini destekleyenlerin çok yanıldıklarını söylemek zor bir hale geldi artık. Her gün bu yöndeki bilgiye bir yenisi eklenirken 2012 teorisini kendi adıma tekrar tekrar masaya yatırıyorum. Tarihte yanılgı olabilir belki ama şeklinin doğruluğu kanıtlı görünüyor.
Şiddetle diliyorum ve umuyorum ki tüm bu bilgiler yanılıyordur.
Bu satırlarla karamsarlık ortaya koyduğumu da sanmıyorum. Dünyanın fotoğrafı iyice toz duman oldu ve git gide dumanın kalınlığı artıyor.
Dünya şöyle bir silkelenmeden bu duman dağılmayacak gibi görünüyor.
Asıl aydınlık o silkelenmeden sonra mı acaba?

Aydınlık benim umudum, tüm dünya adına…
Yeryüzünü çepeçevre saran gaz tabakasının bütününe Atmosfer denmektedir. Sınırları tam belirgin olmamakla birlikte Atmosfer ; (Yeryüzünden yukarıya doğru) Traposfer, Stratosfer, Mezosfer ve İyonosfer şeklinde 4 katmandan ibarettir.
Kozmos'dan ve Güneş'imizden gelen, Enerji yüklü Atom Altı Parçacıklar Atmosferin en üst katmanında bulunan Oksijen, Azot ve Hidrojen Atomlarının elektronlarını kopartmakta, onları İyonize ederek (+)Pozitif Elektrik yüklü İYONOSFER tabakasını meydana getirmektedir.
Yeryüzünden 500-600 km. yüksekte oluşan İyonosfer tabakasının sıcaklığı 1700 oC dereceye kadar çıkmaktadır. Atmosfere giren Göktaşlarını yakan, Onları yok ederek Dünyayı koruyan bu tabakadır.
İyonosfer tabakası aynı zamanda Dünya Isısını belli seviyelerde tutarak Canlılara yaşam imkanı sağlamakta, Radyo Dalgaları için yansıtıcı-ayna görevi de yaparak Radyo ve Telefon haberleşmesini mümkün kılmaktadır.
Kozmos' dan ve Güneş' imizden gelen Enerji yüklü Atom Altı Parçacıkların enerjisiyle devamlı yüklenen İyonosfer tabakası, Bu enerjileri, Yeryüzü ile İyonosfer tabakası arasında kalan boşluğa, Şimşek ve Yıldırımlar şeklinde durmaksızın boşaltmaktadır. Öyle ki her saniye 1000' nin üzerinde Şimşek ve Yıldırım şeklindeki Elektrik Enerjisi, Yeryüzüne akmaktadır. Yeryüzü ve üzerindeki Tüm Canlılar da aşırı Elektron akışı nedeniyle genelde (-)Negatif Elektrik yüklü bulunmaktadır. Şimşek ve Yıldırımlar olarak Yeryüzüne akan Elektrik Enerjisi, Yeryüzü ile İyonosfer arasındaki boşlukta çeşitli Elektro Manyetik Rezonans sahaları yani değişik frekanslarda titreşen Elektromanyetik Alanlar meydana getirmektedir.
İşte Bu Elektromanyetik Alanların titreşimine SCHUMANN Rezonansı denmektedir. (Bir gücün etkilemesi sonucunda ortaya çıkan titreşime

Rezonans denir.) Zira Bu Rezonansların mahiyeti ilk defa 1952 yılında Alman Fizikçi W. O. Schumann tarafından açıklanmıştır.
Schumann Rezonansı, Yeryüzü ile İyonosfer tabakası arasındaki boşluğun Doğal titreşimidir. Tespitlere göre Schumann Rezonans sahasının frekansı 7.8,14, 20, 26, 33, 39 ve 45 Hertz aralıklarında değişmektedir. (Hertz = 1 Saniyedeki devir sayısıdır.) Diğer bir ifadeyle, Yeryüzü ile İyonosfer tabakası arasındaki boşluk 7.8, 14, 20, 26 , 33 , 39 ve 45 Hertz aralıklarında titreşen Yedi Elektro Manyetik Alan halindedir. Ancak en büyük Manyetik Alanın frekansı 7.8 Hertz' dir. İyonosfer tabakasından Yeryüzüne akan enerji ile meydana gelen Elektromanyetik Alanlar, Tüm tabiat olaylarını ve Tüm canlıları etkilemekte ve tetiklemektedir.

Zira Hepimiz Bio kimyasal süreçlerle Elektrik üreten, ürettiğimiz Elektron akımlarıyla düşünen, hisseden, kaslarımızı ve bedenimizi hareket ettiren, çalışan, konuşan ve faaliyet gösteren varlıklarız. Yani tüm madde alemi nasıl atomlarının titreşimi nispetinde ürettiği enerji kadar etraflarında Elektromanyetik Alanlar teşekkül ettiriyorsa, Tüm canlılar da hücresel vibrasyonları nispetinde ürettikleri enerji kadar çevrelerinde Elektromanyetik Alanlar teşekkül ettirmektedir. Sahip olduğumuz Elektromanyetik Alanlar da, çevresel Elektromanyetik Alanların değişiminden ve frekansından etkilenmektedir. Tüm Dünyayı çepeçevre sararak, Tüm Doğayı ve Canlıları etkileyen Schumann Rezonansı bu nedenle çok önemli olup Dünyanın önde gelen fizik araştırma merkezleri tarafından devamlı ölçülerek kontrol edilmektedir.
Schumann Rezonansını günlük olarak ölçen merkezlerden biri "Geophysical Observatory - Modra, Slovak Republic " sonuçlarını görmek için Schumann Rezonansı kayıtlarını tutan Merkezlerin verilerine göre,

1980 yılından sonra yapılan Schumann Rezonası ölçümlerinde, ortalama 7.8 Hertz olan en büyük Manyetik Alanın Frekansının yükseldiği ve 11 Hertz' in üzerine çıktığı, Ayrıca saniyede 1000' nin üstünde olan Yıldırım ve Şimşek çakmalarının da, saniyede 2000' ne çıktığı tespit edilmiştir. Yani Tüm Dünyayı çepeçevre saran en büyük Elektro Manyetik Alanın, çok uzun süreden beri sabit olan Frekansı 7.8 Hertz' den 12 Hertz' e çıkmış, Aynı zamanda İyonosfer tabakasından Yeryüzüne akan elektrik enerjisi de Toplam olarak eskisinin 2 katına çıkmış bulunmaktadır. İlim, bu artışların kesin nedenlerini açıklayamamakta, Güneşin 11 yıllık periyotlarından kaynaklandığını tahmin etmektedir.

Schumann Rezonansı' nın 1952 yılında keşfedilerek açıklanmasından çok önce diğer Alman Bilgini Hans BERGER, Beynimizin çeşitli aktivitelere göre, değişik Elektrik Dalgaları yayınladığını keşfetmiş ve "Elektroensefalografi" denen veya kısaca EEG denilen bir aletle Beynin çıkardığı değişik Elektromanyetik Dalgaları kaydetmiştir. Beynimizin yaydığı Elektromanyetik Dalgaların 5 ana frekansta olduğu tespit edilmiştir. Bunlar ;
Delta Dalgaları (1-3 Hertz) = Derin uyku, Bilinçsizlik halinde Beynin çıkardığı Elektro Manyetik Dalgalardır.
Teta Dalgaları (4-7 Hertz) = Derin gevşeme, Uyuşukluk, Hafif uyku halinde Beynin çıkardığı Elektro Manyetik Dalgalardır.
Alfa Dalgaları (7-11 Hertz) = Relax halde iken ve Uykudan önceki safhada Beynin çıkardığı Elektro Manyetik Dalgalardır.
Beta Dalgaları (11-25 Hertz) = Aktif çalışırken, Dikkat ederken, Bilgi alıp ve verirken Beynin çıkardığı Elektro Manyetik Dalgalardır.
Gama Dalgaları (25-60 Hertz) = Öğrenme, Anlama, İdrak için zihnin

zorlandığı sırada Beynin çıkardığı Elektromanyetik Dalgalardır.
Daha sonraları yapılan çalışmalarda ise Beynin değişik Düşünceler düşünürken dahi değişik frekansta Elektromanyetik Dalgalar çıkardığı tespit edilmiştir. Yani İnsanın Elektromanyetik bir varlık olduğu, her hareketinin, her düşüncesinin Elektromanyetik Dalgalar halinde yayınlandığı anlaşılmıştır. Nitekim Bugün Düşünceden komut alarak çalışan Bilgisayarlar deneme aşamasında bulunmaktadır.Bir Piyanoya yakın bir yerde, belirli bir müzik sesi çıkartılırsa, Piyanodaki tellerin birinin veya bir kaçının (Hepsinin değil) titreştiği görülür. Piyanonun titreşen telleri, çıkartılan Müzik sesiyle aynı Frekansta olanlardır. Bu olaya Fizik İlminde Akustik Rezonans denmektedir.

İşte son 20 yılda devamlı arttığı tespit edilen Schumann Rezonansı, Akustik Rezonans Yasası gereği, Schumann Rezonansı içinde yaşayan Tüm İnsanları ve Canlıları etkileyerek, Onların Beyinsel olarak yayınladıkları Elektromanyetik Dalgaların frekanslarını yükseltmektedir. Diğer bir ifadeyle Schumann Rezonansını 12 Hertz'e yükselmesi demek genel olarak İnsanların Alfa Dalgaları (7-11 Hertz) frekansından, Beta Dalgaları (11-25 Hertz) frekansına çıkartılması demektir. Başka bir ifadeyle Bu durum, İnsanların Relax halden-Uykulu halden uyandırılarak Bilinçli hale getirilmesidir.
Her Düşüncenin-Her Enerjinin bir frekansı olduğunu, Hiçbir Düşüncenin-Hiç bir Enerjinin kaybolmadığını, Her Düşüncenin-Her Enerjinin kendi frekansına uygun Elektromanyetik Alanlar olarak aktif halde durduğunu ve benzer frekansları çektiğini bazı ruhsal kaynaklarca da açıklanmaktadır. (ÇEKİM YASASI)
Güneş'imizden ve Kozmos' dan Dünyamıza gelen Işık Enerjilerinin Tümü

(Atom Altı Parçacıkların ve Foton Enerjilerinin Bütünü) Kozmik Enerjidir. Kozmik Enerjiler, Bilgi ve Bilinç taşıyan Enerji Porlarıdır. Bu Enerji Porları, Canlıların Hücresel ve Zihinsel frekanslarını arttırarak daha yüksek Bilgilere ulaşmasını, daha yüksek Bilgileri idrak etmesini sağlamaktadır.
Bu nedenle, Dünya İnsanlarının hatta Dünya da bulunan bütün Canlıların Bilincini yükseltmek için Dünya'ya gelen Kozmik Enerjilerin, Frekans ve Miktarı 1900 senesinden itibaren bilinçli olarak artırılmıştır. Dünya İlmi tarafından arttığı tespit edilen Schumann Rezonansının yüksek çıkmasının nedeni budur.
Atmosfer içinde bulunan çeşitli frekanstaki Birleşik Alanlar, Kozmos' dan ve Güneş' imizden gelen yüksek enerjili Kozmik Akımlarla yüklenmekte, Schumann Rezonans sahası içindeki Tüm Manyetik Alanların Gücü ve Rezonansı devamlı olarak artmaktadır.
2012-2014'de Foton Kuşağına geçişle birlikte Schumann Rezonansının sıfır noktası olan 13 Hertze ulaşacağı ve Dünya'mızın manyetik kutuplarının yer değiştireceği öngörülmektedir.

CERN DENEYİ

10 Eylül 2008 02.42;de büyük patlama deneyi gerçekleşiyor
Evrenin nasıl meydana geldiğini anlamak için büyük bir atom parçalayıcıyı çalıştırmaya hazırlanan bilim adamları, dünyayı yutacak bir kara delik meydana geleceği endişelerinin yersiz olduğunu söyledi. Bilim adamları 10 Eylül Çarşamba günkü deneyin tehlikesiz olduğunda ısrarlı.İsviçre'de bulunan Avrupa Nükleer Araştırma Örgütü'nde (CERN) asrın olayı olarak nitelendirilen tarihin en büyük fizik deneyi için son iki gün. 10 Eylül'de yerin 150 metre altında yapılacağı belirtilen

patlamada, bilim adamları maddeyi oluşturan parçacıkları inceleyerek evrenin oluşumu hakkında ayrıntılı bilgilere ulaşmayı amaçlıyor. Deneyin ayrıca kanser tedavisinde çığır açacağı, Grid teknolojisi sayesinde hücrelerdeki kanserli tümörlerin tespit edilip yok edilmesinin çok kolaylaşacağı belirtiliyor. CERN'in küresel ısınma ile mücadelede de önemli katkılar sunacağı ve nükleer atıkların yok edilmesinde güvenli bir sistemin oluşturulmasına yardım edeceği de belirtiliyor. CERN yardımıyla, radyoaktif madde içeren nükleer atıklar içindeki protonlar ateşlenecek ve nötronlar bloke edilerek nükleer atıktaki radyoaktif madde insanlar için zararsız hale getirilecek. Evrenin oluşumundaki sırları ortaya çıkarması hedeflenen Centre Europeen pour la Recherche Nuclearie-Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi'nde (CERN) yapılacak 'büyük patlama' deneyinde 10 Eylül'de önemli bir adım atılarak atom altı parçacık çarpıştırma cihazı çalıştırılacak. Evrenin nasıl meydana geldiğini anlamak için 10 Eylül'de büyük bir atom parçalayıcıyı çalıştırmaya hazırlanan bilim adamları, dünyayı yutacak bir kara delik meydana geleceği endişelerinin yersiz olduğunu söyledi. Deneyle "Evrenin sırrı ne?", "Madde neden ve nasıl kütle kazandı?", "Maddeyi oluşturan temel parçacıkları bir arada tutan kuvvet ne?", "Evrenin yüzde doksanını oluşturan 'karanlık madde' bulmacasının ardında ne var?" gibi merak edilen soruların yanıtları aranacak.BBC'nin internet sitesinde yer alan habere göre Büyük Hadron Çarpıştırıcısı projesinin yeni güvenlik analizinde, yapılacak deneyin,dünyanın her gün yüksek enerjili kozmik ışınlarla çarpışmasından farksız olduğu vurgulanıyor. Deneyi yapacak olan Avrupa Nükleer Araştırmalar Örgütü'nden (CERN) beş fizikçinin hazırladığı analizde "Doğa bugüne dek bu deneyi yaklaşık 100 bin kez yapmış

durumda ve gezegenimiz hala ayakta"deniyor.Mekanizma Nasıl Çalışacak?
Tünel Jura Dağları’nın altında, 50-175 metre derinlikte bulunuyor. Alet Çarşamba günü ilk kez çalıştırılacak ve birbirine zıt yönlerde hareket eden, iki paralel proton demeti yollayacak. Protonlar ışık hızına yaklaştığında,çarpıştırıcının içindeki süper iletken mıknatıslar ışın demetlerinin yönünü değiştirerek, protonları muazzam bir hızla birbiriyle çarpıştıracak. Amaç, 14 milyar yıl önce evrenin meydana geldiği Big Bang/Büyük Patlama’dan mikro saniyeler sonraki ortamı yeniden yaratmak.Bilim adamları çarpışmadan doğacak “enkazı” inceleyerek, evrende bugüne dek sır olarak kalan bazı konulara ışık tutmayı umuyor. Örneğin;madde, karşıt maddeye nasıl galip geldi? Karanlık madde nasıl oluştu?
Hatta evrende daha da fazla boyut olduğunun kanıtları bulunabilir mi? CERN bilim adamlarının hazırladığı yeni güvenlik raporu, ortaya çıkacak kara deliklerin “mikroskobik” boyutlarda olacağını ve büyüyecek, hatta varlıklarını sürdürecek enerjiden yoksun olacakları için hemen yok olacaklarını savunuyor. Rapora göre “Her bir proton çarpışmasından ortaya çıkacak enerji, iki sivrisineğin çarpışmasıyla ortaya çıkacak enerjiden farklı değil.” Fransa hükümeti ise resmi bir kuruluş olan Nükleer Güvenlik Kurumu’ndan ayrı bir rapor istedi. Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi de 29 Ağustos’ta deneyin durdurulması için yapılan başvuruyu reddetmişti. Başvuruyu Almanya’daki Tübingen Üniversitesi’nden bir biyokimyacı liderliğindeki bir grup vatandaş yapmıştı.

KAİNATIN SIR PERDESİ ARALANACAK

13,7 milyar yıl önceki Büyük Patlama'dan sonra şartlar oluşturularak kainatın sır perdesi aralanmaya çalışılacak. Güneştekinden 100 bin kat yüksek sıcaklık elde edilecek. Dört temel soruya cevap aranacak

DÖRT TEMEL SORU

Türkiye'nin de aralarında bulunduğu Avrupa ülkelerinin yanı sıra ABD, Hindistan, Rusya ve Japonya'nın da iştirak ettiği 3,76 milyar Euro'luk proje, minik parçacık fiziğinin yıllardır kafa patlattığı dört büyük soruya cevap bulmaya çalışacak.

Bu sorular şunlar:

Higgs bozonunu bulmak, süper simetrinin sırrını ortaya çıkarmak, madde ve anti maddeyi anlamak ve Büyük Patlamadan hemen sonra saniyenin binde
birindeki sürede ortaya çıkan şartları yeniden yaratmak.

Higgs bozonu:

İstikrarsız karaktere sahip parçacığa, adeta "ilahi parçacık" gözüyle bakılıyor, zira birçok araştırmacı bu parçacığı teorik olarak inceledi, ama şimdiye kadar hiç kimse onu göremedi. Bozon, onu 1964 yılında "tümdengelim" (dedüksiyon) yöntemiyle ortaya çıkaran İngiliz fizikçisi Peter Higgs'in adını taşıyor. Bozonun varlığını deneyle kanıtlamak, parçacık fiziğinde bilinenleri özetleyen "standart modelin" eksik halkasını bulmak anlamına gelecek.Higgs bozonu, kütlenin nasıl kazanıldığının anlaşılmasını sağlayacak. Bazı parçacıkların niçin kütleden mahrum olduğu da böylelikle anlaşılabilecek.

Süper simetri: Bu kavram, son yılların en esrarengiz keşiflerinden biriyle ilgili. Şöyle ki, görünen madde evrenin sadece yüzde 4'ünü oluşturuyor. Kainatın yüzde 23'ü karanlık madde, kalan yüzde 73'ü de

karanlık enerjiden teşekkül ediyor. Bu konunun aydınlatılması; karanlık maddenin, “nötralino” adı verilen süper simetrik parçacıklardan oluştuğunu gösterebilecek.
Madde ve anti maddenin esrarı:
Enerji maddeye dönüşürken, bir parçacık ve zıt kutuplu elektrik yüküne sahip bir yansıması, bir başka deyişle anti parçacığı oluşuyor.
Parçacık ve anti parçacık bir araya gelecek olursa birbirlerini yok ediyor ve enerji ortaya çıkıyor. Mantık, madde ve anti maddenin evrende eşit miktarda bulunması gerektiğini söylese de, anti madde nadir bulunuyor.Büyük Patlamadan sonra saniyenin binde birindeki şartları yeniden oluşturmak: O sırada madde, kuark ve glüonlardan oluşan bir çeşit “yoğun ve sıcak çorba” olarak ortaya çıktı. Çorba soğuyup yoğunlaşırken, kuarklar;protonlar, nötronlar ve diğer kompozit parçacıkları oluşturdu. LHC,ağır iyonları birbirleriyle çarpıştırarak bir anlık da olsa, Güneş çekirdeğindekinden 100 bin kat daha yüksek sıcaklık elde etmeye çalışacak. Bu çarpışmalar sırasında kuarklar ortaya çıkacak. Araştırmacılar, serbest kalan kuarkların maddeyi oluşturmak için ne şekilde ve nasıl birleştiklerini gözlemleyebilecek.

SONSUZ KÜÇÜK VE SONSUZ BÜYÜK

LHC çarpıştırıcısı “hadron” ailesinden hidrojen protonlarını, ışık hızının yüzde 99,999’uyla 27 kilometrelik tünele fırlatacak.
Yerin 100 metre altında saniyede 1 milyar proton çarpışması meydana gelirken, yer üstündeki 3 bin bilgisayar saniyede 100 kadar çarpışmayı analiz edecek. Toplanacak veriler, değişik ülkelerde CERN’le bağlantılı araştırma merkezlerine anında iletilecek.Tünel dünyanın en

soğuk "buzdolabı" olacak, zira süper iletken mıknatısları eksi 271,3 dereceye kadar soğutuldu. Eksi 273,15 mutlak sıfır kabul ediliyor.
Tünel boyunca sıralanan dört çarpıştırıcı devasa boyutlarda. En büyükleri Atlas, 25 metre çapında, 46 metre boyunda bir silindir. Ağırlığı 7 bin ton kadar. 3 bin kilometreyi bulan kablolarla sarmalanmış halde. Silindirin yerleştirilebilmesi için, 300 bin ton taş ve toprak kazıldı, 50 bin ton beton döküldü. Atlas, bir yıl içinde, dünyanın en büyük kütüphanesi olan Kongre Kütüphanesindeki 3 milyar kitaptakinden 160 kat fazla veri toplayacak.
Proton huzmesi, 10 saatte tünel içinde 10 milyar kilometre kadar yol almış olacak ki, bu, Yer'den Neptün'e gidiş geliş mesafesine eşit. Tam yoğunluğa erdiğinde, her proton huzmesi, saatte 1600 kilometre hız yapabilen bir otomobil için gerekli enerjiyi üretir hal gelecek. Çarpışmalar 14 "tera elektron volt" enerji ortaya çıkaracak. Bu, çok yoğun enerji demek. Bu sayede bir an için de olsa, Güneş'tekinden 100 bin kat fazla sıcaklıklar elde edilebilecek.CERN deneyinin felaket senaryoları deneyin dünyanın sonunu getireceğine inananlar var. İşte deneye yönelik karşı tezler ve CERN'ün felaket senaryolarına verdiği yanıt.Evrenin oluşumuna ilişkin ipuçları vermesi beklenen "Büyük Hadron Çarpıştırıcı" (LHC) deneyi, aylar süren hararetli tartışmaları da beraberinde getirdi. Deneye karşı bazı öne sürülen felaket senaryoları muhtelif.

KARA DELİKLER OLUŞTURACAK

Bunlardan ilki evrenin oluşumundaki büyük çarpışmanın bir benzerinin yaratılacağı deney sırasında açığa çıkacak yüksek enerjinin kara

delikler oluşturacağı yönünde. Kara delikler uzayda tam olarak anlaşılmayan güçlü çekim bölgeleri olarak tanımlanıyor. Hala bilim dünyasının tam olarak aydınlatamadığı kara delikler ışığı bile emiyor. Çekim alanlarına giren tüm parçacıkları içine çektikleri için siyah görünüyorlar. CERN uzmanları, deneyde mikroskobik ölçülerde kara delikler ortaya çıkabileceğini kabul ediyor.
Ancak iddialar bu kadarla sınırlı değil. Almanya'da Otto Rossler adlı Biyokimya Profesörü öncülüğünde bir grup, bu iddiayı daha da ileri götürerek, bu mikroskobik kara deliklerin zamanla birleşerek büyük bir kara delik oluşturacağını ve 4 yıl içinde tüm dünyayı yutacağını öne sürüyorlar. Bu gerekçeyle deneyi engellemek için, Avrupa İnsan Hakları Mahkemesi'ne yaptıkları başvuru reddedildi.Hawaii'deki ABD Mahkemesi'ne de benzer gerekçelerle deneyin önlenmesi talebiyle dava açıldı, davacılar deneyde açığa çıkacak enerjinin maddelerin yapısında da köklü değişikliklere yol açacağını iddia ediyor. Davanın CERN açısından bağlayıcılığı bulunmuyor.

DÜNYAYI SIVIYA ÇEVİRECEK

Yüksek enerjiyle oluşan bir parçacığın dünyayı sıvıya çevireceği de ortaya atılan çok sayıda iddiadan biri. Bu iddialar İngiliz Astro-Fizikçi Stephen Hawking'in radyasyon teorisiyle de çelişiyor. Hawking, küçük kara deliklerin büyük olanlara oranla daha fazla radyasyon yaydığını ve radyasyonla kütle kaybeden küçük kara deliklerin daha hızlı bir şekilde yok olduklarını savunuyor.
Yayınladığı güvenlik raporuyla tüm bu iddiaları yalanlayan CERN uzmanlarına göre konuyla ilgili bilimsel tezler olmasa dahi doğa

deneyin bir tehlike oluşturmadığını bizzat kanıtlıyor.
Cern Başkanı Robert Aymar, "Deneyle dünyanın yok olacağını öne sürenler var. Küçük kara deliklerin birleşerek büyüyeceğini, tüm dünyayı yutacağını söylüyorlar. Kozmik ışınlar doğal yollarla milyarlarca yıldır çok daha büyük enerjiler ortaya çıkarıyor. Şimdiye kadar hiçbir şey olmadı. Bu deneyle de olmayacaktır" açıklamasında bulundu.

GEÇMİŞE YOLCULUK YAPILABİLECEK

İki Rus matematikçi tarafından ortaya atılan bir diğer iddia da yine film senaryolarına aratmıyor. Matematikçiler Einstein'ın izafiyet teorisine gönderme yapıyor. Einstein izafiyet teorisinde uzayın en, boy, yükseklik ve zaman olarak 4 boyuttan oluştuğunu, yüksek bir enerjinin uzayda bozulmaya neden olarak zamanda bir tünel yaratabileceğini öne sürer. Irinia Arefeva ve Igor Volovich'e göre de deneyde ortaya çıkacak yüksek enerji zamanda bir kırılma yaratacak ve burada açılacak zaman tünelinden geçmişe yolculuk yapılabilecek.
Uzmanlar bu iddiaların fizik bilmeyen ve bu nedenle mevcut bilimsel tezleri de yanlış yorumlayan kişiler tarafından ortaya atıldığını vurguluyor.
Kaynak : NTVMSNBC, AA ve Yeni asır sitelerinden derlenen haberlerle oluşturulmuştur.
Kozmos'un başlangıcını ve yaratılışını açıklayan teoriler arasında bulunan BIG BANG (Büyük Patlama) teorisi en çok tutulan, en çok taraftar bulan, Bilim olarak da Matematiksel yönden ispatlanmış bir teoridir. Aynı şekilde Maddeyi, Atomu ve Atom altı parçacıkları en iyi açıklayan, Bunlar

arasındaki etkileşimi en iyi belirten, en tutarlı teori de STANDART MODEL teorisidir. ANTİ MADDE' yi anlamak için de, önce MADDE' yi anlamak lazımdır.
*MADDE' yi en iyi açıklayan STANDART MODEL teorisi'nin geldiği son nokta özetle şöyledir. Etrafımızda bulunan tüm Maddesel Ortamlar, Atom' lardan meydana gelmiştir. En basit Atom, bir ÇEKİRDEK etrafında dönen bir ELEKTRON' dan ibarettir. ÇEKİRDEK' te 2 parçanın birleşmesinden meydana gelmiştir. Bunlardan birisi PROTON, diğeri de NÖTRON'dur. PROTON ve NÖTRON'lar ise QUARK denen parçalardan meydana gelmiştir. (QUARK'ın Türkçe okunuşu KUVARK seklindedir.) QUARK' dan daha küçük bir parça tespit edilmemiştir. Yani QUARK' lar Madde'nin Esas parçası'dır. Bugüne kadar yapılan araştırmalarda 6 çeşit QUARK olduğu kesinleşmiştir. QUARK'ların en büyük özelliği Sosyal olmalarıdır. Yani QUARK' lar, her fırsatta birleşerek PROTON ve NÖTRON'ları meydana getirerek birlikte yaşama temayülü gösterirler.
*Hem kendi ekseninde, hem de Çekirdeğin etrafındaki yörüngesinde bir uydu gibi hızla dönen ve Çekirdeğin çevresini bir bulut gibi saran ELEKTRON' ların ise LEPTON olduğu ve Bütün LEPTON' ların da, hepsinin 6 çeşit olduğu kesinleşmiştir. LEPTON 'larda Maddenin Esas parçasıdır. Daha küçüğü tespit edilmemiştir. LEPTON'ların en büyük özelliği ise Yalnızlığı sevmeleridir. Lepton'lar başka parçalarla birleşmezler. Tek olarak yaşarlar.
*Bütün Maddesel Ortamlar, MADDE' nin esas parçacıklarından olan QUARK' lardan ...ve LEPTON' lardan meydana gelmiştir.
Tüm Maddesel Ortamları meydana getiren ve hepsi 6 çeşit olan QUARK' lar ile hepsi 6 çeşit olan LEPTON' lar soldaki tablo da görülmektedir.
*Tabloda görülen I.ci - II.ci ve III.cü Nesil (Generation) ayırımı şudur.

Bizim etrafımızda gördüğümüz her şey I.ci Nesil QUARK'lardan ve LEPTON'lardan meydana gelmiş Maddesel ortamlardır. Atom'larında ömrü vardır. Onlar da çeşitli nedenlerle bozuma uğramaktadır. Bazen dışardan gelen bir enerji Atomu bozuma uğratmakta, bazen de Atom kendiliğinden zamanla bozuma uğramaktadır. İşte I.ci Nesil Atomlar bozuma uğradıklarında II.ci Nesil QUARK ve LEPTON' lar ortaya çıkmaktadır. II.ci Nesil QUARK ve LEPTON' larda bozuma uğradığında III.cü Nesil QUARK ve LEPTON' lar ortaya çıkmaktadır. Ancak Deney ortamlarında tespit edilebilen II.ci Nesil ve III.cü Nesil QUARK ve LEPTON' lar, Stabil yani kalıcı değildir. Dolayısıyla II.ci Nesil ve III.cü Nesil QUARK ve LEPTON' lardan müteşekkil MADDESEL ortamlar bulunmamaktadır. Doğa' nın neden II.ci Nesil ve III.cü Nesil QUARK ve LEPTON' lara ihtiyaç duyduğu da Bugüne kadar izah edilememiştir.
*Fizik İlmi her ne kadar 6 çeşit Lepton, 6 çeşit Quark tespit etmiş olsa da, içinde bulunduğumuz Maddesel Alemler, I.ci Nesil Lepton ve Quark'lardan meydana gelmiştir. Yani içinde yaşadığımız, elle tuttuğumuz ve gözle gördüğümüz Maddesel ortamların tamamı 2 çeşit Lepton'dan (Elektron ve Elektron Neutrino'dan) ve 2 çeşit Quark'dan (Up Quark ve Down Quark'dan) meydana gelmiştir. Diğer II.ci Nesil ve III.cü Nesil Lepton ve Quark'lar, Laboratuvar ortamlarında anlık müşahede edilerek izlenmesine karşın, Stabil yani Durucu olmadıkları için Bunlardan meydana gelmiş Maddesel ortamlar mevcut değildir. 2 çeşit Lepton'dan biri olan Elektron Neutrino, sadece Güneş'teki (Yıldızlardaki) nükleer tepkime sırasında ortaya çıkmakta, hiçbir birleşime girmeden, Tüm maddelerin içinden geçip gitmektedir. Dolayısıyla içinde yaşadığımız Maddesel Alemlerin, yalnızca Elektron ve Quark' lardan meydana geldiğini söylemek mümkündür.

*Not. Çevremizdeki her şey Atom' lardan ve Atom' ların birleşmesinden meydana gelen moleküllerden oluşmuştur. Temel Atom, bir Elektron ve bir Çekirdek' ten ibarettir. Çekirdek ise Proton ve Nötron' dan meydana gelir. Proton ve Nötron' da 2 çeşit Quark' dan (Up Quark ve Down Quark' ın) birleşmesinden oluşur. Proton = 2 adet (#8532; pozitif elektrik yüklü) Up Quark ile 1 adet (- #8531; negatif elektrik yüklü) Down Quark' ın birleşmesinden meydana gelir. Dolayısıyla Proton, Pozitif Elektrik yüklüdür. Nötron ise = 2 adet (- #8531; negatif elektrik yüklü) Down Quark ile 1 adet (#8532; pozitif elektrik yüklü) Up Quark' ın birleşmesinden meydana gelir. Dolayısıyla Nötron, Elektrik yükü bakımından Nötr' dür. Özetlersek, içinde bulunduğumuz Maddesel ortamların esas temel taşları, Atom' u meydana getiren Elektron ve Quark lardır.

*Fizik İlmi Tüm MADDE'yi meydana getiren 6 çeşit QUARK'ı ve 6 çeşit LEPTON'u tespit ederken yaptığı çalışmalarda, Bulduğu her parçanın, aynı özelliklerini taşıyan, ancak ters elektrik yüküne sahip KARŞIT PARÇACIKLAR da keşfetmiştir. Ve Bunlara ANTİ MADDE denmiştir. Mesela LEPTON' ların en tanınmışı olan ELEKTRON (-)Negatif Elektrik yüklüdür. Ayni özelliklere, ayni kütleye sahip ancak (+)Pozitif Elektrik yüklü parçacık bulunmuş ve ANTİ ELEKTRON adı verilmiştir. (Anti Elektron'a POZİTRON da denmektedir.) Aynı şekilde PROTON da (+)Pozitif Elektrik yüklüdür. Aynı özelliklere, ayni kütleye sahip fakat (-)Negatif Elektrik yükü taşıyan parçacık bulunmuş ve ANTİ PROTON adı verilmiştir.

*Yapılan çalışmalar sonucunda, tüm Madde'nin esas parçacıkları olan 6 adet QUARK' ın ve 6 adet LEPTON' un, Yani tespit edilmiş 12 adet temel parçacığın, aynı özelliklerini taşıyan ancak ters Elektrik yüküyle yüklü

bulunan 12 adet de ANTİ MADDE' sinin mevcut olduğu kesinleşmiştir.
*Tespit edilmiş her MADDE parçacığının, karşı parçacığı yani ANTİ MADDESİ mevcuttur. MADDE Parçacıkları ile ANTİ MADDE parçacıkları karşılaştığı ortamlarda, her zaman, birbirlerini yok ederek Saf Enerji meydana getirmektedirler. Bu nedenle Anti Maddeye geleceğin Enerji kaynağı olarak bakılmaktadır.

Parçacık Fiziği çalışmalarında ileri olan Ülkeler, Anti Madde üretim merkezleri kurmuş olup İsviçre'deki CERN Laboratuvarlarında ilk Anti madde atomu olan "Anti Hidrojen" atomu 1995 yılında üretilmiştir. Hesaplamalara göre 1 gr. Anti Maddeden elde edilecek Enerji ile bir otomobili 100.000 sene kullanmak mümkün olacaktır. Ancak Anti Madde üretimi, çok ileri teknoloji isteyen ve çok yüksek maliyetli sistemler gerektirdiği için çalışmalar ağır ilerlemektedir.

*ANTİ MADDE' nin keşfinin tamamlanmasından sonra BIG BANG teorisi Matematiksel olarak kesinlik kazanmış ve Büyük Patlama sırasında MADDE ile ANTİ MADDE'nin eşit, yani aynı miktarda meydana geldiği saptanmıştır. Bu Bilgilerden sonra, Bütün Kozmos neden yapılmıştır? diye sorarsak Bilim kısaca şu cevabı vermektedir ; Bütün Kozmos MADDE'nin Esas Parçacıkları olan 6 çeşit QUARK' tan, 6 çeşit LEPTON' dan ve aynı zamanda ANTİ MADDE'nin Esas Parçacıkları olan 6 çeşit ANTİ QUARK'tan, 6 çeşit ANTİ LEPTON 'dan yapılmıştır.

Yani içinde yaşadığımız, elle tuttuğumuz, gözle gördüğümüz Maddesel Ortamlar sadece Elektron ve Quark'lardan meydana gelmiş olmasına karşın, Bilmediğimiz, tespit edemediğimiz Evren'leri de ihtiva eden Tüm Kozmos toplam 24 adet olan Temel Parçacıkların birleşmesinden meydana gelmiş bulunmaktadır.

*İçinde bulunduğumuz Maddesel Alemlerdeki bir Helyum Atomu ile Anti

Madde Alemlerindeki bir Anti Helyum Atomunu gösteren aşağıdaki resmi tetkik ederseniz, Madde ile Anti Madde arasındaki açıklanan farkları görebilirsiniz.
*Dünya Fizik İlmi, Kozmos'un başlangıcında MADDE ve ANTİ MADDE' nin eşit olarak meydana geldiğini, dolayısıyla Madde ve Anti Madde'nin Kozmos'da Eşit miktarda bulunduğunu ispatlamıştır. Ancak içinde bulunduğumuz Kozmos'da sadece MADDE Alemleri gözlenebilmektedir. ANTİ MADDE' den yapılmış ANTİ MADDE Alemleri tespit edilemememektedir. ANTİ MADDE Alemleri neredesdir? İşte Bugünkü Dünya Bilimi bu suale cevap verememekte, ANTİ MADDE Alemlerinin nerede olduğu bilinmemektedir.

*Anti Madde Alemlerinin tespit edilememesine rağmen Dünya Biliminin yaptığı çeşitli araştırmalar, Anti Madde Alemlerinin mevcudiyetini bilimsel olarak kuvvetlendirmektedir. Bu araştırmalardan biri şudur. MADDE ve ANTİ MADDE eşit kütleye sahip oldukları için, Kütle çekimleri, Yani Yerçekimi güçleri de eşittir. Ancak 1992 yılında uzaya gönderilmiş olan COBE isimli araştırma uydusu, Uzayda yaptığı araştırmada ; Mevcut MADDESEL kütlelerin, hacimlerine göre sahip olması gereken Yer çekim gücünden daha fazla Yer çekim gücünün, Uzayda mevcut olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırma, Uzay da gördüklerimizin ötesinde, Görünmeyen Kütlelerin (Kayıp Kütlelerin) mevcut olduğu ihtimalini kuvvetlendirmiştir. Bu KAYIP KÜTLELER konusu, Fizik İlminin henüz cevap bulamadığı konuların başında gelmektedir.
*Diğer bir araştırmada sudur. İçinde bulunduğumuz Güneş Sistemi, Samanyolu Galaksisi'nin içinde yer almaktadır. Samanyolu Galaksisi'nin genişliği 100.000 ışık yılıdır ve Galaksimizin içinde 400 milyar Yıldız

bulunduğu tahmin edilmektedir. Yörüngelerinde dönmekte olan bu Yıldızların dönüş süratlerini ve kütlelerini tespit eden Astro Fizik Bilimi, Samanyolu Galaksisi'nin sahip olduğu Toplam Yer çekim gücünü hesaplamıştır. Bu hesaplamalar dikkate alındığında, Samanyolu Galaksisi'nin kenarında bulunan Yıldızların, sahip oldukları dönüş sürati nedeniyle, yörüngelerinden çıkarak uzaya fırlamaları gerektiği ortaya çıkmıştır. Ancak bu Yıldızlar, uzaya fırlamadan yörüngelerinde dönmelerine devam etmektedirler.
Bu fiili durumun nedeni araştırıldığında ; Samanyolu Galaksisi'nde olması gereken Toplam Yer çekim gücünden 10 misli daha fazla Yer çekim gücünün mevcut olduğu ve Bu nedenle Yıldızların yörüngelerinde kalabildikleri ortaya çıkmıştır. Bu tespitten Samanyolu Galaksisi'nde mevcut olan Toplam Kütlenin ancak %l0'unun gözlenebildiği, geriye kalan %90 nispetindeki Kütlenin ise Dünya gözüyle ve Dünya teknolojisiyle tespit edilemediği anlaşılmıştır. Bu görülmeyen ancak hesaplarla varlığı tespit edilen Kütleye, Kayıp Kütle-Karanlık Madde denmektedir. Tüm Evrenin de %90'nının Karanlık Madde' den müteşekkil olduğu hesaplanmaktadır. İşte Bütün bu bilgiler, Ruhsal Bilgilerde bahsedilen ve Bizlerin göremediği için inanmadığı "Anti Madde Alemlerinin" bildiğimiz Maddesel Alemlerle iç içe olduğunu bir kere daha teyit etmektedir.
*Bu konuda fazla bilgi için tıklayınız.
*Not: Akaşa Yayınlarından olan HATHOR BİLGİLERİ isimli kitabın 17.ci sayfasında, Venüs gezegeninde bulunarak Dünya'yı izlemekte olan Uzaylı Varlıklar "Evren de mevcut Elektro Manyetik tayf içinde, Sizler, Var olanın yüzde birinden de azını görebiliyorsunuz" bilgisini vermektedirler.
*Ruhsal kanallardan ve çeşitli UFO temaslarından alınan bilgilerde ise ;

ANTİ MADDE Evrenlerinin mevcut olduğu, MADDE Evrenleri ile ANTİ MADDE Evrenlerinin iç içe olduğu, MADDE ile ANTİ MADDE Evrenleri arasında Perde bulunduğu, İleri uygarlıkların bu Perdeyi-bu Barikatı geçmeyi bildikleri anlatılmaktadır. ANTİ MADDE Evrenlerinde bulunan Gezegenlerin de, Anti Dünya şeklinde olduğu bildirilmektedir.
*Bilgi Kitabı, Gördüğümüz ve Göremediğimiz Bütün Kozmos'un GÜRZ denilen kapalı bir sistem içinde bulunduğunu açıklamaktadır. 1 Gürz'de, Heplik Boyutu, Hayat Boyutu ve Hiçlik Boyut'larından oluşmaktadır. Dünya'mızın içinde bulunduğu Kozmos yani Güneş sistemimiz, Samanyolu galaksisi, Bütün Yıldızlar ve Galaksiler, Gürz'ün Heplik Boyutu içersinde yer almaktadır. Bilgi Kitabı, HEPLİK Boyutundaki Madde Alemlerine, POZİTİF EVRENLER demektedir. POZİTİF EVRENLER de var olan Varlıklar, Doğal Denge kanunları yani Fizik yasaları çerçevesinde MADDE'ye hakim olmayı öğrenmektedirler. Bilgi Kitabı, Gürz'ün Hayat Boyutu ve Hiçlik Boyutunda bulunan Alemlere ise NEGATİF EVRENLER demektedir. NEGATİF Evrenlerin, POZİTİF Evrenlerin tam tersi olduğu açıklanmaktadır. Yani Dünyamızda bildiğimiz, öğrendiğimiz her şey NEGATİF Evrenlerde tersine çalışmaktadır. Dünyamızda güç kullanarak şekillendirdiğimiz Madde, NEGATİF Evrenlerde, oradaki Varlıkların düşünce güçlerine tabi olarak istenen şekli almaktadır.
İçinde bulunduğumuz POZİTİF Evrenler, bildiğimiz MADDE Alemleridir. Tam Ters özelliklere sahip NEGATİF Evrenler ise ANTİ MADDE Alemleridir. POZİTİF EVREN deki Evrimini bitiren bir Varlık NEGATİF EVREN' e alınmakta ancak Varlık kendi iradesiyle NEGATİF Evrenlere geçememektedir. NEGATİF Evrene geçebilmek için Teknolojik Boyutun (İleri Uygarlıkların) yardımı gerekmektedir. Yani POZİTİF Evren ile NEGATİF Evrenler arasında bir perde-bir barikat bulunmaktadır. Bilgi

Kitabı, POZİTİF ve NEGATİF Alemlerin iç içe olduğunu açıklamaktadır.
*Sonuç ; MADDE' nin Tam Tersi Özelliklere sahip olan ANTİ MADDE' nin mevcudiyeti Dünya İlmi tarafından kesin olarak tespit edilmiştir. Ayrıca Tüm Kozmos'da mevcut MADDE kadar ANTİ MADDE' nin de bulunduğu kesinlik kazanmıştır. Ancak ANTİ MADDE' den var olmuş Alemler görülememekte ve bulunamamaktadır. Dünya İlmi Kozmos'taki Yer çekim gücünün olması gerektiğinden fazla olduğunu saptamış ve Kozmos'da mevcut tüm Kütlenin ancak %l0'unun gözlenebildiği, geriye kalan %90 nispetindeki Kütlenin ise Dünya gözüyle ve Dünya teknolojisiyle tespit edilemediği sonucuna varmıştır. Ruhsal Bilgilerde zaten ANTİ MADDE Alemlerinin, MADDE Alemlerinden görülemediğini bildirmektedir. Ancak İlim, ANTİ MADDE Alemlerine çok yaklaşmıştır. Daha da yaklaşacaktır. Çünkü şu anda İnançla-İçten var olduğunu algıladığımız bu Alemler, Fizik olarak da REEL' dir. Ayrıca Ruhsal Bilgiler her zaman İlimden öndedir. Hakikatler Önce düşüncelere yansımakta, Teoriler kurulmakta, zaman içersinde Teoriler tatbikata alınarak ispat edilmektedir.
Kısaca:
Tanrıyı hep ışık olarak gördük, ama ışığın bir kaynağa ihtiyacı olduğunu hep unuttuk. 6bh'ler her zaman "bizler salt ışığız" demişlerdir. Yani bizler bir kaynaktan çıkıyoruz. Ama asla "tanrı da ışıktır, 'bir' ışıktır" dememişlerdir. Ya da ben okumadım henüz. Son günlerdeki Cern deneyinin de etkisiyle ve deneyin araştırdığı Higgs (tanrı) maddesi, karanlık madde ve karşı madde üzerine bunları düşünüyorum sürekli. Forumda açılan cern başlığına da yazacaktım ama buraya daha uygun gördüm. Ben bu deneyin 2012'deki büyük aydınlanma, büyük olay, büyük kıyamet, büyük kapı ya da adı her neyse ona yol açan ilk mihenk taşı olduğuna inanıyorum. Karanlık maddenin ne olduğunun bulunmasıyla

algımız da büyük bir şekilde açılacak.
*Karanlık madde: Karanlık maddenin ağırlığı biliniyor ancak gözle görülemiyor. Hiçbir şekilde ışıkla, elektromanyetik kuvvetlerle temas haline geçmemesi nedeniyle bu isimle anılıyor. Karanlık maddenin evrenin büyümeye devam etmesinde rolünün büyük olduğuna inanılıyor. Radyolardan gelen cızırtıların sebebinin de karanlık madde olduğunu inanılıyor.
Higgs (tanrı) maddesi: maddenin standart oluşum planında yer alan, ama henüz bulunamayan en sonuncu kayıp parçasıdır. Varlığı bilinen ancak '30 sıfır saniye' yaşadığı veya tek başına var olduğu için bir türlü bulunamayan görüntülenemeyen Higgs ile ilgili elde edilecek bilgiler bilimde yepyeni ufuklar açacak. Çünkü Higgs kütleyi kütle yapan madde.
Anti madde: Evrenin ilk anlarında madde ile birlikte bulunan ancak daha sonra yok olan karşı madde.
**Fotino (fotonun süper simetrik ikizi): Fotino'nun varlığı, süper simetri adı verilen bir teori tarafından öngörülmektedir. Bu teori -ino ekiyle gösterdiği kardeş parçacıkların varlığını öne sürerek bilinen parçacıkların sayısını iki katına çıkarmaktadır. Bu parçacıkların hemen hepsi kısa ömürlü olup, sıcaklığın kısaca SUSY adı verilen süper simetrinin karakteristik enerji ölçeğinden büyük olduğu evrenin ilk dönemlerinde sayıları çok fazlaydı. Evren soğurken süper simetri kırılmıştır. Bununla ilgili enerji ölçeği teoriden bilinmiyor ama parçacık deneyleriyle ters düşmemek için 100 GeV değerinden büyük olmak zorundadır. Günümüzün düşük enerjili evreninde en hafif süper simetri parçacığının hâlâ yaşıyor olması gerekir. Ters spine sahip olması anlamında fotonun eşi olduğundan fotino adını almıştır. Kütlesinin protonun kütlesinin 10-100 katı olması beklenmektedir. Fotino yüksüz olup maddeyle çok zayıf

bir biçimde etkileşmektedir.

CERN DENEYİ

Geçtiğimiz haftalarda İsviçre'deki Avrupa Nükleer Araştırma Merkezi'nde (CERN) ilk büyük proton çarpıştırma deneyi başarıyla gerçekleşti. Deney sonuçlarının ortaya çıkması zaman alacak. Konuyla ilgili internette çıkan haber ve yorumlara göz gezdirdim. Ne yazık ki yorumların çoğu ya olumsuzdu ya da komplo teorileri içeriyordu. Kimi Allah'ın işine karışılmaması gerektiğini söylerken kimi de deneyin faydalarının Avrupalılarca paylaşılacağını fakat bize bir şey koklatmayacaklarını iddia ediyordu. En sık yapılan yorumlardan biri bilim adamlarının dünyanın sonunu getirecekleri yönündeydi. Şu, deney sırasında oluşabilecek bir kara deliğin dünyayı yutması meselesi. Hatta deneyde görevli Kabalacı bilim adamları olduğunu ve bunların asıl amaçlarının bilimi küçük düşürüp insanları Kabala'ya yöneltmek olduğunu iddia eden bir komplo teorisi bile vardı. Zaten artık hangi konuda komplo teorisi üretilmiyor ki. Önümüz arkamız sağımız solumuz komplo! Yarı cahil insanları yönlendirmek için mükemmel bir silah. Ne kadar etkili olduğunu anlayabilmek için Nazilerin Soykırım'ı gerçekleştirirken kullandıkları komplo teorilerine bakmak yeterli. Koca bir toplum nasıl zıvanadan çıkarılabilir sorusunun cevabıdır komplo teorisi. Maalesef bu aralar pek revaçta ama bu ayrı bir yazı konusu.

Tekrar deney yorumlarına dönersek, bilim insanlarına güvenmeyen ama onların buluşlarını hayatın her alanında kullanan insanların hayatından bu buluşları çıkarsak ne yaparlardı acaba diye merak etmekten kendimi alamıyorum. Bilimin evrenselliğini anlamayan, onun dininin, milliyetinin

olamayacağını çünkü ulaştığı bilgilerin er geç tüm insanları etkileyeceğini, bütün insanlığa faydalı olacağını anlayamayan insanlara şaşıyorum.

KUANTUM (PARÇACIK) FİZİĞİ

CERN'deki deneylerle neler amaçlanıyor? Bu deneyler esas olarak kuantum (Latince=tanecik) fiziğinde varlığı teorik olarak kabul edilen fakat bugüne kadar gözlemlenememiş bazı parçacıkların gözlemlenebilmesi (daha doğrusu ölçülebilmesi) için yapılıyor. Deney sonuçlarına göre bazı teoriler kabul edilecek, belki bazıları da geçerliliğini yitirecek. Yani konumuz parçacık fiziği. Öylesine büyülü bir dünya ki bu. Atomaltı dünyasının nesnelerine yani atomdan küçük nesnelere parçacık deniyor. Bildiğimiz en eskileri bize okulda öğretilen proton, nötron ve elektron. Fakat artık bunları oluşturan daha küçük parçalar olduğu kabul ediliyor, bunlara quark deniyor. Ayrıca madde olmayan şeylerin, enerjilerin, dalga boylarının da en küçük temel taşları olan çok çeşitli parçacıklar var. Örneğin ışığınkine foton deniyor. İlginç olan, bu parçacıkların bildiğimiz fizik kurallarına uymaması, zaman zaman onları ihlal edebilmesi. Bu tuhaf yaratıklar ışıktan hızlı gidebiliyorlar, zamanda yolculuk edebiliyorlar, aynı anda iki yerde, hatta birçok yerde olabiliyorlar. Bu yüzden onları inceleyen ayrı bir fizik dalı var: kuantum fiziği. Bu dalda elde edilen sonuçlar bilimin tüm alanlarını ve felsefeyi etkiliyor, yeni bir anlayış getiriyor. Çünkü bu deneylerde deneyi yapanın niyetinin ve düşüncelerinin deney sonucunu etkilediği ortaya çıkıyor, bu da düşüncenin maddeyi etkilediği sonucunu doğuruyor. Tüm dünyayı kasıp kavuran Secret (Sır) gibi kitaplar bu anlayıştan doğuyor. Bu yüzden CERN deneyleri ilk bakışta yalnızca bir grup bilim insanını ilgilendirir gibi görünse de, aslında tüm insanlığı ilgilendiriyor. Bu konuyla ilgilenmek

isteyenlere, gözleri haricinde hiçbir yerini oynatamadığı halde özel bir bilgisayar yardımıyla iletişim kurabilen, buna karşılık en zor bilimsel konuları çok kolay anlaşılır bir biçimde anlatan çağımızın büyük dehası Stephen Hawking'in kitaplarını hararetle tavsiye ederim. Kuantum fiziği ve ondan doğan kuantum felsefesi tarih boyunca rekabet etmiş olan din ve bilimi de birbirlerine yaklaştırıyor, düşüncenin maddeyi etkileyebildiğinin ortaya çıkması düşüncenin yoğun bir şekli olan inancı önemli kılıyor, duayı fiziksel dünyada bir güç haline getiriyor. Öte yandan bilimi de Tanrı'yı daha iyi anlamanın yollarından biri haline getiriyor.

TANRININ ZERRECİKLERİ

Paralel evren teorisinin belki de ispatı için bir basamak olacak olan anti-madde deneyi devam ederken bilim adamları yepyeni bir konuyu açıkladılar: İnsan hücrelerinin yıldırımdaki kadar güçlü içsel elektrik alanlarına sahip olduklarını keşfedildi.
İnsan, tanrıcılık oyununu başaracak mı?
Dünya üzerinde var olan ve tanrının yarattığına inanılan maddeler bir insandan diğer insana el değiştirerek savaşlara, acılara neden oluyor binlerce ve hatta milyonlarca yıldır. Madde, elinde olana aslında geçici mutluluk yaşatırken, bir zerrecik yeni madde yaratabilmek ve " tanrıcılık" oynamak için dünyanın bir köşesinde uzun yıllardır ilginç bir çalışma yapılıyor ve beklenen sonuca az kaldı artık.
Bütün maddelerin yapı taşı olan atom çekirdeklerinde elektrondan daha küçük maddeler vardır. Bunlar çekirdek içerisinde bazen var, bazen yok olabiliyor ; başka boyuta geçiş yapabiliyor, maddeden çıkıp kayboluyor ve

tekrar maddeye dönebiliyor. Bir takım titreşimler, ışık hızının üç dört katını aşıyor. Işık hızı aşıldığında da, maddeden çıkıp madde ötesine geçiliyor. İnsan; en, boy, zaman, mekan gibi dört boyutu aşıp beşinci boyuta (manyetik eylem boyutuna) geçerse zamana tabi olmadığını görecek yüksek ihtimalle. Atom altı parçacıklar denilen bu küçük partiküllerle ilgili hesaplamalarda anti-madde denilen bir olguya ulaşıldı kırk yıl önce.Sırrı henüz çözülmeyen, hatta var olup olmadığı kesinleşmeyen,evrenin ve fizik biliminin en gizemli sorunlarından biri olan anti-madde'nin İsviçre`in atom altı parçacık hızlandırıcı laboratuarında elde edilmesi için çalışmalar son hızla sürüyor.
CERN Laboratuarları kısa adı CERN (Conseil Europeen pour la Recherche Nucleaire: Avrupa Nükleer Araştırma Kurumu) olan, Cenevre`deki Avrupa Atom altı Parçacık Fiziği Laboratuarında bilim adamları, anti-madde gizemini çözmek için büyük uğraş veriyorlar. Fizikçilerle astrofizikçiler, anti-maddenin evrendeki geleneksel maddenin karşıtı olmanın yanı sıra aynası olduğunu düşünüyorlar.
Evrenin doğum anına ilişkin kuram olan Büyük Patlama ile birlikte eşit oranda madde ve anti-maddenin boşluğa (uzaya) bir noktadan yayıldığını düşünen bilim adamları, yalnız maddeden oluşmuş görünen bugünkü evrende kayıp anti-maddenin nereye gittiğini araştırıyorlar. Modern fizikte ilke olarak madde ve anti-maddenin birbirini yok etmiş olması gerektiği de düşünülüyor. Büyük Patlamadan sonra evrenin yapımı için yeterli madde kalmıştı diyen astrofizikçiler, kaybolan anti-maddeye ait izlerin bugün sadece evrenin derinliklerinden gelen kozmik ışınlarda ve yeryüzündeki parçacık hızlandırıcılarında görülebileceğini hesaplıyorlar.
Tam 27 kilometre uzunluğunda çevresi olan dev laboratuar aygıtı atom altı parçacık hızlandırıcısıyla ünlü CERN`de, anti-maddenin inceleme

kaydı için uzun süreli anti-madde elde edilmesi amacıyla çalışıyor. CERN yetkilileri; bir amacımız, Evren sırf anti-maddeden yaratılmış olsaydı bugünkü evrenle aynı olur muydu sorusunun yanıtını da almaktır diyor ve şunu ekliyor: Anti-madde, maddeden yüz milyarda bir oranında bile değişik çıkarsa, bu evrenin neden maddeden yapıldığını, anti-maddenin niçin yok olduğunu açıklayabilecektir.
Tanrının zerrecikleri ya da tozu da denilen, bilimsel adı Higgs Boson zerreciği olan bu anti-madde partikülleri deneyle bulunursa, bilim belki de uygarlığın en önemli keşfini yapacak; evrenin ve maddenin temel yapı taşı saptanacak son teknoloji ürünü süper iletkenlerin bulunduğu 27 km'lik bir tünelde, eksi 271 derecede yapılan çalışmalarda elementin atom altı parçacıkları ışık hızına çıkarılarak, tünelin ortasında kafa kafaya çarpıştırılacak. Uzun borular içinden geçirilen hızlandırılmış partiküllerin çarpışması, tıpkı evrenin oluşmasına yol açan Big Bang (Büyük Patlama) gibi bir durum yaratacak.Kara Madde'nin ipuçları muazzam proje kapsamında gerçekleştirilecek deneyler esnasında minyatür kara deliklerin ortaya çıkması ve evrenin sürekli genişlemesine neden olan kara maddeye dair yeni ipuçlarının elde edilmesi hedefleniyor. Cihaz çalıştırıldığı zaman, mıknatısla tünelde hızlandırılarak yaklaşık ışık hızına ulaşacak protonlar, karşı yönden gelen protonlarla çarpışacak. Bir saniyede 800 milyon çarpışmanın beklendiği deney esnasında her proton, saatte yaklaşık 200 km hız yapan 400 ton ağırlığında bir trenin çarpmasına eşit bir darbeye maruz kalacak. Çarpışma sonrasında ortaya çıktığı öne sürülen Tanrı'nın zerrecikleri tünelin içine yerleştirilen Atlas dedektörü tarafından tespit edilecek. Bu asrın en iddialı bilimsel projesi olan deneyde Tanrı zerreciklerinin varlığının ispat edileceği an, Tanrı'ya muhtemelen en çok yaklaşılan an olacak.

Higgs Boson nedir?
Edinburgh Üniversitesi teorik fizikçilerinden Peter Higgs`in 60`lı yıllarda ortaya attığı Higgs Boson (Tanrı'nın zerrecikleri), Büyük Patlama'dan sonra ortaya çıkan parçacıkların adıdır. Higgs `e göre kainat; Higgs Alanı adını verdiği bir enerji tarafından yaratıldı. Söz konusu enerji, Büyük Patlama sonrası ortaya çıkan parçacıklarla etkileşime girerek Higgs Boson adı verilen zerreciklerin meydana gelmesine neden oldu. Bu zerrecikler maddeye kütle kazandırdı. Higgs`in bu teorisi o dönemde klasik fizik dünyasının bazı kesimlerinde ilgi görmemişti. Aradan geçen kırk yıllık sürede onun ortaya attığı parçacık teorisi CERN' deki çalışmayla önümüzdeki mayıs ayında belki gerçeğe dönüşecek.
Bu deney; tam olarak gerçekleştiğinde büyük patlamanın küçük bir örneğini yaratacağından dünyanın sonunu getirebilir endişesini taşıyan bir sürü kişiye rağmen son hızla çalışmalar sürüyor ve yapılan açıklamalarda zerreciklerin çarpışmalarında ortaya çıkacağını düşünülen yüksek enerjinin zararını engelleyebilecek bir yöntem geliştirildiği bildiriliyor.

Kuantlar arası tünel

Antik Yunan filozofları ve ezoterik kadim okullar ise var oluşun özü kabul ettikleri ve 'Hill' adını verdikleri, ilksel bir enerjinin varlığından ve bu enerjinin ne olduğunu anladığımızda yaradılışın sırrını çözeceğimizden hep söz ettiler. Sürekli dönüşen kara enerjinin kara delikler yaratarak, paralel evrenlere geçiş kapısı olduğunu, enerjinin o çökme anında başka bir evrende yeni bir başlangıca neden olduğunu ve tek bir evren değil, evrenler olduğunu iddia eden bilim adamları da var.

Isparta uçağı kazası

2008 yılının mayıs ayında sonuçlanacağı düşünülen CERN çalışmasının

üyesi olan yirmi ülkeden altı bin bilim adamının değerli çalışmaları tüm dünya tarafından merakla bekleniyorken geçtiğimiz ay ülkemizde bu konuda çalışan değerli bilim insanları hayatını kaybetti. Isparta'da düşen uçağın içinde bulunan yeri dolmaz isimlerin geçirdikleri kaza gerçekten enteresan bir tarihte ve şekilde oluştu. Akıllara değişik senaryolar getiren kaza hakkında gerçeği sanırım hiçbir zaman bilemeyeceğiz. Onları rahmet ve üzüntüyle anmadan geçemezdik Tanrının zerreciklerinde.

Paralel evren teorisinin belki de ispatı için bir basamak olacak olan anti-madde deneyi devam ederken bilim adamları yepyeni bir konuyu açıkladılar:

İnsan hücrelerinin yıldırımdaki kadar güçlü içsel elektrik alanlarına sahip olduklarını keşfedildi.

İnsanoğlunun en küçük zerreciği diyebileceğimiz hücre ile yapılan deneylerde yeni bir noktaya gelindi.

Daha önce, hücre zarlarındaki elektrik alanlarını ölçebilmek mümkün olmuştu, hücrelerin ana gövdesi içindeki elektrik alanları ölçülememişti. Bilim adamları hücrelerin içsel bir elektrik alanına sahip olduklarını bile bilmiyordu.

Bu keşif hücre araştırmacıları için şaşırtıcı oldu. Bilim adamları inanılmaz güçlü alanlara neyin neden olduğunu veya neden orada olduklarını bilmiyor. Ama şimdi yeni voltaja – hassas boyalar gibi nano aletler kullanarak, en azından bu elektrik alanlarını ölçmeye başlayabiliyorlar. Araştırmacılar bu minik ama güçlü elektrik alanlarını inceleyerek kanser gibi hastalık durumları ile ilgili daha fazla bilgi öğrenebileceklerine inanıyorlar.

Profesör Raoul Kopelman'ın başkanlık yaptığı Michigan Üniversitesi araştırmacıları voltaja – hassas boyaları sadece 30 nanometre çapındaki

polimer kürelere yerleştirdiler. Bu nano parçacıkları beyin – kanseri hücrelerinin içsel sıvısında test ederek, Kopelman elektrik alanlarının 15 milyon volt/mt kadar güçlü olduğunu keşfetti, bu alan yıldırımda bulunan elektrik alanından beş kat güçlü. Ancak, bu keşif inanılmaz ilginç olmanın ötesine geçiyor; bulgu muhtemelen araştırmacıların hastalıklara bakma şeklini değiştirecek. Kopelman bulduğu sonuçları bu ay Amerikan Hücre Biyolojisi Topluluğunun yıllık toplantısında sundu. Kopelman "Ölçümler ile ilgili şüpheler olmadı" diyor. "Ama bir yorumumuz yok."
Hücre ile ilgili bölüm Sevgili Saffet Güler'in çevirisinden taze taze alıntıdır. Bu yazıya başladığımda Isparta uçağı henüz düşmemişti, Saffet'in çevirisi geldiğinde ise yazı bitmek üzereydi. Derler ya aslında hiçbir şey tesadüf değildir… Ben izninizle hücre enerjisi keşfiyle ilgili naçizane bir yorum yapmak istiyorum şimdi.
CERN'de tanrının zerrecikleri yaratılıp beşinci boyuta geçmeye çalışılırken insanoğlunun zerreciklerindeki enerjinin, hücrenin içinde Big Bang yaratmak ve paralel evrene geçişini sağlamak için insan tarafından kullanılmadığını veya kullanılmayacağını kim bilebilir ki?
Tanrının Mucize Zerrecikleri İşte!

EVRENSEL YASALAR

ÇEKİM YASASI

Evrende her şey enerjidir ve her enerji kendine benzeyen diğer enerjileri çeker.bizler bilinçli ya da bilinçsiz olarak sürekli bir şeyleri hayatımıza çekiyoruz.Her neye odaklanıyorsak buna enerji gönderiyor ve bu olasılığı hayatımıza dahil ediyoruz.Çekim yasası sizin ona inanıp inanmamanızla

ilgilenmez.Her zaman işbaşındadır. Bilinçsizce ürettiğimiz düşünceler kendi frekansına uygun insan ve olayları hayatımıza çekiyor.Bu yasayı iyi anlarsanız istediğiniz şeyi hayatınıza çekmek için bilinçli olarak çalışabilirsiniz.Zihinsel disiplin elde edeceksiniz.Bu yasayı iyi kullanmak için ne istediğinizi netleştirin ve sanki istediğiniz olmuş gibi canlı duygular üretin,imgeleme yapın ,istedikleriniz olmuş gibi hissedin..bir pano oluşturun.

DENKLİK YASASI

Var olan tüm boyutların eş zamanlı olarak varlıklarını sürdürdüklerini ve hepsinin hareket halinde olduğunu söyler.Fiziksel boyutta olan her şeyin zihinsel ve spritüel boyutta da karşılığı vardır. Her şey aslında olasılıklardan oluşmuştur ve herhangi bir anda olasılıkların hepsi vardır. Evren sonsuz sayıda olasılıklarla doludur ve her biri gerçekleşene kadar hepsi vardır. Olan şey ise insanın farkındalığı ve gözlemidir.İnsan bir olasılığı gördüğü anda onu gerçeğe çevirir. ("Ne biliyoruz ki" filmindeki top sahnesi)

Evrendeki tüm potansiyellerin ,tüm olasılıkların aynı anda var olmasını sağlayan yasa bu yasadır.

Eğer fiziksel boyutta bir araba varsa ,bu arabanın zihinsel karşılığı da vardır. Hatta bu arabanın var olmasını sağlayan bir zihnin üretimidir. Bizlerin zihninde arabanın imgesi bulunur.Bu arabanın spritüel yani ruhsal boyutta da karşılığı vardır.

Bizler fiziksel boyutta yaşıyoruz.ve fiziksel boyutun titreşimi düşüktür.Oysa spritüel boyutun titreşimi çok yüksek ve hızlıdır. İstediğiniz arabanın ruhsal boyutta zaten var olduğunu biliyorsunuz.Şimdi yapmanız gereken bu arabayı fiziksel boyutta tezahür ettirmektir.
Ancak bunun için eyleme geçmeniz ve yüksek titreşimli bir enerjiyi, düşük titreşimli bir enerjiye dönüştürmek için çalışmanız gerekmektedir.
Çekim yasası ne der ?
İstediğiniz şeye odaklanın,zaten olmuş gibi imgeleyin ve bunun gerçekleşeceğine inanın
İşte "denklik yasası" buna bir madde daha ilave eder.
Harekete ,eyleme geçmek !
Sonsuz sayıda olasılığın var olduğu bir evrende bir olasılığı çökertmek için yapılması gereken şeylerden belki de en önemlisi eylemdir.
Denklik yasası ,ruhsal boyuttan bir enerjinin fiziksel boyuta getirilmesi için irade ve eylemin gerekliliği üzerinde durur.
Bu arada eylem yani harekete geçmek, karşınıza çıkan olasılıkları değerlendirmek ve amacınıza ulaşmak için adımlar atmak anlamındadır.
Denklik yasası bize şunu öğretir.
Her şey mümkündür ve aklınıza gelen her olasılık vardır.Hiç bir şey imkansız değildir.
Yaşamınızda yeni bir olasılığı gerçekleştirmek için harekete geçmeyi öğreneceksiniz
Düşüncelerinin kendi gerçekliğini yarattığını net olarak anlayacaksınız
İstediğiniz olasılıklara yoğunlaşmayı öğreneceksiniz.

NEDEN SONUÇ YASASI

Bu yasa "ne ekersen onu biçersin" şeklinde tanımlanan bir yasadır.
Enerji dairesel hareket eder ve evrene gönderdiğiniz her enerji size geri döner.Gönderdiğiniz enerjinin olumlu olumsuz olması da bu süreci değiştirmez.Her düşünce ve duygu özünde bir enerjidir ve evrene gönderdiğiniz her enerji size geri dönecektir.
Ancak her korkumuz ya da her isteğimiz bize dönmez.Çünkü ürettiğimiz bu duygu ve düşüncelerin bir de gücü vardır. Bir şeyden korkmak ama sonrasında bir umut beslemek ,bir şeyi istemek ve sonra vazgeçmek gibi durumlarda enerjiler birbirini etkisiz hale getirir.
Herkesin özgür irade seçimlerine saygı duyun.Zorla değiştirmeye ya da fikrinizi kabul ettirmeye çalışmayın..
Kin ,nefret,öfke son derece tehlikeli ve güçlü duygulardır.Eğer bunlara sahipseniz hayatınıza güzel şeyleri çekmekte zorlanırsınız.
Bu nedenle kendinizi ve başkalarını affetmeniz önemlidir.

GERİ DÖNÜŞ YASASI

Her şeyin size geri döneceğini söyleyen yasadır. Ancak sevgi ile verilen şeyler size 10 kat daha güçlü olarak dönecektir.Sevgiyle ve karşılık beklemeden verdiğiniz takdirde her şey size artarak çoğalarak geri dönecektir.
Verdiğiniz şey para,zaman,ilgi ya da hediye olabilir ne olduğu önemli değildir.Önemli olan koşulsuz ve beklentisiz olarak vermendir.
Sadece yardım etmek ve birisini mutlu etmek gibi bir amaç taşımalısınız.sevgiyle vermelisiniz.O zaman verdiğiniz her şey evrenden size 10 kat olarak geri döner.
Çoğu zaman vermekte zorlanmanızın nedeni ;yoksunluk,kıtlık bilincidir.

Oysa evrende bolluk vardır sevgiyle verin ,sevgiyle size geleceğine inanın.
Para enerjidir. Şu olumlamayı yapın ;
Sevgiyle verdiğim her şey bana katlanarak geri dönüyor.

GÖRECELİLİK YASASI

Evrende her şey şimdiki zamanda vardır.Her şeye anlam veren biziz.İyi kötü ,doğru yanlış yoktur. Bir kişinin lastiğinin patlaması o kişi için kötüdür ama lastikçi için iyidir. Olayların göreceli olduğunu ve olayları olduğu gibi kabul etmenin gerekliliğini söyleyen bir yasadır görelilik yasası. Hırsızlık,zalimlik cinayet vs bunları onaylamıyoruz ama bunları gerçekleştiren de teklik yasası bizim bir parçamızdır. Eğer insanların içinde bu duygular olmasa ,"teklik" içinde bunun olması mümkün değildir.ve hepimizin içindeki acımasızı,zalimi katili şifalandırmamız gerekir.
İnsanları yargılamayın olduğu gibi kabul edin..

DÖNÜŞÜM YASASI

Enerji Sürekli form değiştirir.Görünürde hiçbir şey yok gibidir ancak her madde değişmektedir. Biz herhangi bir düşünceye bilinçli olarak odaklandığımız zaman artık ortada aktif bir enerji vardır.Birisine bilinçli olarak düşüncelerinizi gönderdiğinizde ,enerjiyi diğer kişiye aktif olarak gönderiyorsunuzdur ve pasif olan enerjiyi aktif hale dönüştürüyorsunuzdur.
Bu durumda enerji bizden dalgalar haline evrene yayılır.

Herhangi bir şeyi istediğiniz zaman bu enerji ilk başta pasif bir enerjidir.Ancak biz isteğimize odaklandıkça ,isteğimizi güçlü olarak sürdürdükçe ve dikkatimi istediğimiz şeye verdikçe enerjiyi pasif durumdan aktif duruma geçirmiş oluruz.Burada önemli olan odaklanmak ve buna devam etmeyi başarmaktır.Aksi halde pasif enerji aktif hale geçmeyecektir.
Bu yasa "titreşim" yasası ile birlikte çalışır.
Olumsuz her bir duyguyu ,inancınızı ,korkunuzu değiştirmeniz bu yasa ile mümkündür.

RİTİM YASASI

Evrensel dönüşüm yasası ,her şeyin döngüler halinde hareket ettiğini söyler.Hiç bir şey aynı kalmaz ,her şey belli bir ritimle salınır.
Halk dilinde ;
her çıkışın bir inişi vardır
Her gece sabaha,her kış bahara gebedir
Denir. Eğer hayatınızda zor bir dönemden geçiyorsanız bu bir süreçtir ve enerjinin salınımı değiştiği zaman bu süreç de bitecektir. Eğer çıkış dönemindeyseniz bunu lehinize kullanabilirsiniz .İniş döneminin altyapısını hazırlayabilirsiniz.
İniş dönemi ; "her iyi bir şeyin arkasından kötü bir şey gelecektir" şeklinde algılanmamalıdır.
Tam aksine içe dönme, kendini yenileme,eksikleri giderme ve yeni bir sürece hazırlanma olarak düşünülmelidir.
Yani birinci döngüde; atılım yapar,hareketlenir

İkinci döngüde içe döner ,eksiklerimizi gözden geçiririz.
Bu kısım önemli ; “”her iyi şeyden sonra ,kötü şey gelir “”önyargısını kırmanız çok önemlidir. Aksi takdirde bu gerçekleşebilir.
Çünkü enerji bir yönden diğerine mutlaka akar.

ÇEKİM YASASI VE PARÇA BÜTÜNÜN BİLGİSİNİ TAŞIR YASASI

Bu iki yasa hep biliniyordu fakat Kuantum fiziğindeki gelişen bilgi birikimiyle evrende bu iki temel yasanın işlediği kanıtlandı. Benzerler birbirini çekiyor ve parça bütünün bilgisini taşıyor.

Kuantum fiziği, var oluşun temel düzeyde tamamen bir titreşimler, frekanslar evreni olduğunu söylüyor. Aslında Kuantum fiziğine göre sınırları sonsuza kayan tek bir varlığız ve sınırsız bir potansiyel alanda var oluyoruz. Bu şu demek ki, hayatımızı bu iki yasayı ne kadar anladığımıza bağlı olarak yaratıyoruz. Ya koşulların kurbanı olduğumuzu sanıyor ya da yaşamlarımızın mimarı oluyoruz.

Benzer benzeri çeker yasasını anlamak demek, istediğin şeyin titreşimini varlığında öncelikle yaratmalısın ve istediğin şey o zaman sana çekilecektir demektir.

Parça bütünün bilgisini taşır yasası ise; istediğin şey ne ise onun titreşimi, sen henüz fark etmemiş olsan bile sende mevcuttur. Çünkü bu kuantum evreninde her şey her yerdedir. Ya da bir diğer değişle bu var oluş, holistik, holografik bir var oluştur.

Bu iki temel yasanın farkındalığı, insanın yaşamının sorumluluğunu alması

ve onu gönlünce yaratmaya başlaması demektir.

BAŞARILI İNSANLARIN 50 ALIŞKANLIĞI

Size başarılı insanların 50 alışkanlığından bahsetmek istiyorum. Bunları uygularsanız, sizin de son derecede başarılı olmamanız için hiçbir neden yok!

1. Başkalarının hiçbir şey görmedikleri yerde, fırsatlar arar ve bulurlar.
2. Başkalarının sadece sorun gördüğü yerlerde, onlar bir ders bulurlar.
3. Çözümlere odaklanırlar.
4. Bilinçli ve sistematik olarak kendi başarılarını yaratırlar, diğerleri ise başarının onları bulmasını bekler.
5. Herkes gibi onlar da korkar, ama korkularının kendilerini sınırlamasına ya da kontrol etmesine izin vermezler.
6. Onları yaratıcı ve pozitif bir zihinsel ve duygusal duruma getiren, doğru soruları sorarlar.
7. Nadiren şikâyet ederek enerjilerini başa harcarlar. Şikâyet etmenin tek sonucu, şikâyet edeni negatif ve üretken olmayan bir duruma sokmaktır.
8. Başkalarını suçlamazlar (ne gereği var?). Kendi eylemlerinin ve elde ettikleri (ya da etmedikleri) sonuçların tüm sorumluluğunu üstlenirler.
9. Çoğunluktan daha yetenekli olmasalar da, potansiyellerini en iyi şekilde kullanmanın yollarını bulurlar.
10. Meşgul, üretken ve proaktiftirler. Başkaları koltukta boş otururken, onlar pek çok işi bitirir.
11. Kendileri ile benzer görüşteki insanlarla kaynaşırlar. Ekip olmanın öneminin farkındadırlar. Kazan-kazan ilişkileri kurarlar.
12. Hırslıdırlar; harika şeyler isterler - neden istemesinler ki? Bilinçli

olarak yaşayabilecekleri en iyi hayatı kurmayı seçerler, akıntıyla sürüklenmek yerine.

13. Hayatlarından ne istediklerini (ve ne istemediklerini) son derecede kesin ve net olarak bilirler. Onlar gerçekten en iyi şekilde yaşamayı hayal eder ve planlarlar, başkaları yaşamda seyirci olmakla yetinirken.

14. Başkalarını taklit etmek yerine, kendileri bir şeyleri icat ederler.

15. Üşenmezler ve hayatlarını "doğru zamanı" bekleyerek boşa geçirmezler.

16. Sürekli öğrenirler. Kendilerini eğitmeye sürekli çaba sarf ederler.

17. Pratik ve gerçekçi olsalar da, bardağın dolu yarısını görürler. Her durumda iyi olanı bulmaya yetenekleri vardır.

18. O gün ne hissederlerse hissetsinler, yapmaları gerekeni istikrarlı bir şekilde yaparlar.

19. Hesaplanmış finansal, duygusal, profesyonel ve psikolojik riskleri üstlenirler.

20. Problemlerle çabuk ve etkin bir şekilde ilgilenirler. Kafalarını kuma gömmezler. Bu meydan okumalarla yüzleşir ve onları kendilerini geliştirmek için kullanırlar.

21. Kader, kısmet, şansa inanmazlar ve bunların geleceklerini şekillendirmesine izin vermezler. Kendi hayatlarını aktif ve bilinçli olarak en iyi şekilde yaratabileceklerine inanırlar ve buna kendilerini adarlar.

22. Başkaları tepkisel (reaktif) iken, onlar etkisel (proaktif) dir. Mecbur kalmadan önce harekete geçerler.

23. Pek çok insana göre, duygularını daha iyi kontrol edebilirler. Onlar da herkes gibi duygulara sahiptir, ama duygularına esir olmayı reddederler.

24. İyi iletişim kurarlar ve bilinçli olarak bunun üzerinde çalışırlar.

25. Hayatları için bir planları vardır ve sistematik bir şekilde bu planı

gerçekleştirmek için çalışırlar.
26. Sıra dışı olma arzuları nedeni ile pek çok kişinin yapmayacağı şeyleri yaparlar.
27. Pek çok insan keyfine düşkün ve en ufak rahatsızlıktan kaçınma eğiliminde iken, başarılı insanlar zorluklara göğüs germenin önemini ve değerini bilir ve pek çok kişinin kaçınacağı zor işleri üstlenirler.
28. En önemli değerlerini belirlemişlerdir ve ona uygun bir hayat sürmek için ellerinden geleni yaparlar.
29. Dengelidirler. Finansal olarak başarılı olsalar da, başarının paraya eşit olmadığını bilirler.
30. Disiplin ve kendine hâkimiyetin önemini bilirler. Güçlüdürler. Az seçilen yoldan gitmekten memnundurlar.
31. Kendilerine güvenirler.
32. Cömert ve kibardırlar. Başkalarına yardım etmekten keyif alırlar.
33. Alçakgönüllüdürler ve hatalarını itiraf etmekten ve özür dilemekten çekinmezler. Kendi yeteneklerine güvenirler, ama kibirli değildirler.
34. Değişime uyum sağlayabilirler ve onu kucaklarlar, diğerleri rahatlık ve alışkanlıklarının esiri iken.
35. Kendi sağlıklarına dikkat ederler, sağlam kafanın sağlam vücutta olduğunu bilirler.
36. Çalışkan ve üretkendirler.
37. Dayanıklıdırlar. Pek çok kişinin pes edeceği yerde, onlar daha yeni ısınıyordur.
38. Geri beslemeye açıktırlar ve bundan öğrenirler.
39. Negatif insanlarla kaynaşmazlar.
40. Kontrol edemedikleri şeylere zamanı ya da duygusal enerjiyi boşa harcamazlar.

41. Akıntıya karşı yüzmeye, başkalarının yapmadıklarını yapmaya isteklidirler.
42. Kendileri ile pek çok insana göre daha barışıktırlar.
43. Kendileri için yüksek standartlar belirlerler, bu sayede, daha çok adanmış, daha hız kazanmış ve daha çok sonuç elde etmiş olurlar.
44. Başarısızlıklara bahane bulmazlar. Her türlü olumsuz koşula rağmen başarılı olmanın yollarını bulurlar.
45. Kapatma düğmeleri vardır. Gevşemeyi, ellerinde olanın tadını çıkarmayı ve eğlenmeyi bilirler.
46. Kariyerleri kimlikleri değil, işleridir.
47. Kolay olandan çok etkin olanla ilgilenirler. Pek çok kişi kestirme yolları ararken, onlar uzun vadede en iyi sonuç verecek yolları ararlar.
48. Başladıkları işi bitirirler. Bu eğlenceli olmadığında bile.
49. Çok yönlü, harika, karmaşık yaratıklardır (hepimiz gibi). Sadece fiziksel ve psikolojik değil, duygusal ve ruhsal varlıklar da olduğumuzun farkındadırlar. Her düzeyde sağlıklı ve üretken olmak için çalışırlar.
50. Özleri ile sözleri birdir. Teoriden bahsetmezler, gerçeği yaşarlar.

Uygulama Önerisi:

Bu alışkanlıklardan en az birini (3–4 de olabilir) seçin, bu ifadeleri "onlar" yerine "ben" diyerek onaylamalar haline getirin, duygusal özgürlük yöntemleri ile (bir yandan tıplarken),gerçekten bu sizin de alışkanlığınız haline gelene kadar (3–4 hafta), günde 15 dakika bu onaylamaları tekrar edin.

Eğer bunu bir program haline getirir, bütün bu alışkanlıkları siz de kazanırsanız, tebrikler! Siz de başarılı bir insan olmuşsunuz demektir.

Sizi seviyorum ve daha mutlu, sağlıklı, başarılı olmanıza yardımcı olmayı umuyorum.